25.05.2023

GIOVEDÌ

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#53

ANNO 6 – N. 5

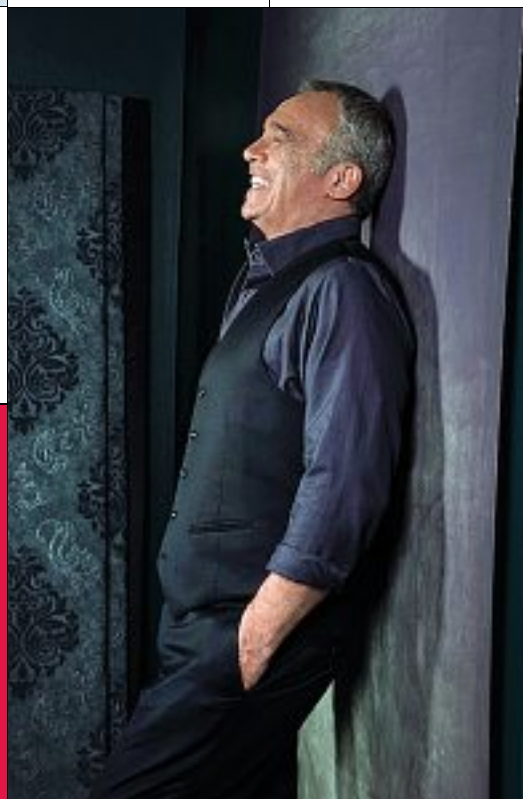
Dal 26 al 28 maggio alla «Triennale Milano» la tre giorni di Cibo a Regola d'Arte che diventa un festival di esperienze: lezioni frontali con grandi maestri, corsi di base e avanzati, serate-spettacolo e aperitivi gourmet con pizze e cocktail

di **Maurizio Ferraris**
E lo speciale a cura della **Redazione Cook**

5

LA VERITÀ DEL CIBO CHE RENDE UMANI

DIANA EJAITA
per il Corriere della Sera

Illustratrice e designer di tessuti, vive a Berlino. Nata a Cremona, di origine nigeriana, nei suoi disegni dai colori intensi celebra la forza della femminilità e la cultura dell'Africa centrale. Collabora abitualmente con *The New Yorker*

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

EDITORIALE

EMOZIONATEVI CON NOI

di **Angela Frenda**

Ci siamo. Il nostro Festival parte domani e noi, ve lo confessiamo, siamo tutti molto emozionati. Perché sarà tutto molto nuovo, per noi e per voi. Perché un format così collaudato come Cibo a Regola d'Arte sembrava non modificabile. E invece noi abbiamo accettato la sfida. Per provare a sganciarci dalla ripetitività, dalla stanchezza. E anche, diciamocelo, da format sempre più copiati e quindi, inevitabilmente, mediaticamente usurati. Per chi fa il nostro lavoro la vera soddisfazione è sperimentare, osare. Provare ad alzare sempre l'asticella. Chi lavora con me dice che io tendo a farlo troppo spesso... Ma questa è un'altra storia....

Noi a questo punto possiamo soltanto dirvi che ce l'abbiamo messa tutta per creare qualcosa che fosse esperenziale e inclusivo. Che permettesse a tutti noi di ritornare alla verità di questo cibo troppo spesso bistrattato, raccontato, glorificato. Ma del quale si perde inevitabilmente il senso più vero e profondo. Abbiamo chiesto a una voce super partes, il filosofo Maurizio Ferraris, di tracciare per noi una linea di demarcazione tra reale e irreale. E condurci per mano in questa tre giorni che punterà a riportarci tutti con i piedi per terra, e le mani nella farina. Colonna sonora, il profumo dei lievitati che ogni giorno, a diverse ore, sforneremo nel nostro panificio. Così come al mattino, come è tradizione da sempre a Cibo, cominceremo la giornata con una dolcezza dei nostri Maestri pasticcieri e un caffè. E poi via per i nostri corsi di cucina, che sono tantissimi. Una delle novità è che, posti permettendo, potrete iscrivervi anche all'ultimo momento, lì in sede. Ma il mio consiglio, ovviamente, è di accaparrarvi prima possibile la vostra postazione. Scegliendo tra base e advanced. Se invece avete voglia di tornare studenti, accomodatevi nell'aula del food festival di *Cook*, prendete matita e taccuino (che vi forniamo noi) e mettetevi comodi per imparare dai grandi cuochi i loro segreti. Stesso discorso per le «Lezioni di Vino», tre appuntamenti davvero speciali che non mi farei scappare. E poi ci sono le degustazioni guidate: di Parmigiano, pasta, mortadella... Un clic e entrate nel mondo degli assaggi gourmet. Se poi avete voglia solo di ascoltare, ebbene, il «Pane&Parole» con gli scrittori del momento è a ingresso libero e consente a tutti di avvicinare i propri beniamini letterari. Le serate, invece, le «*Cook* Night», sono praticamente andate a ruba. Ma qualche posticino c'è ancora. Affrettatevi. Noi siamo già lì, con tutto il team, ad aspettarvi a braccia aperte. Ed emozionarci insieme.

SOMMARIO

Mentre l'intelligenza artificiale sembra capace di rimpiazzare qualunque attività, guardare un film, nutrirsi o andare a un concerto, e cioè rispondere a un bisogno, è ciò che ci caratterizza come esseri viventi

UN PANE PER RESTARE UMANI

di **Maurizio Ferraris***
illustrazione di Monica Lovati

Nel momento in cui le preoccupazioni dell'umanità sono polarizzate, oltre che dalla urgenza dei destini personali, da temi come l'ambiente, la guerra, l'intelligenza artificiale, occuparsi di cibo può apparire futile o laterale, ma si tratta di una impressione infondata. In effetti, è sin troppo evidente che è il cibo l'elemento a cui vanno ricondotte le guerre e i problemi ambientali. Se non ci fosse una umanità che si contende delle risorse, non solo il conflitto non si darebbe (e questa è una verità eterna), ma neppure si aprirebbe l'eventualità di una crisi ambientale. Questa, infatti, è il risultato della immane pressione demografica di otto miliardi di persone sul pianeta e sulle sue risorse, e dunque trova nei bisogni organici, a cominciare da quello, fondamentale, dell'alimentazione, la propria causa prima. Questo il lato più appariscente. Ma, a ben vedere, il cibo, e il bisogno che lo alimenta, appare un elemento definitorio dell'umano anche rispetto al mondo delle macchine. Queste ultime, infatti, hanno enormi esigenze di energia (il computer con cui scrivo queste righe, e il sistema che le spedirà, consuma più energia delle mie dita e del mio cervello), ma si tratta di una necessità meno imperiosa di quella che tocca a me come organismo. Il computer, infatti, può spegnersi, senza rimpianti o timori, sia perché non possiede una coscienza che possa coltivare gli uni e gli altri, sia perché potrà sempre riprendersi, magari dopo una settimana o un mese di privazione di energia. A me, come a qualunque altro organismo, non è concesso nulla del genere: se mi spengo, mi spengo e basta, e mi spengo per sempre.

È proprio questa circostanza a determinare le caratteristiche proprie della vita organica e di quella vita organica sistematicamente connessa con apparati tecnici che è la vita umana. Abbiamo speranze, timori, urgenze, proprio perché abbiamo bisogni, e questi bisogni sono riconducibili in ultima istanza alla necessità di rispondere alle urgenze dettate dal nostro metabolismo. Quando, ai primi tempi della Brexit, si profilò una crisi alimentare nel Regno Unito a causa delle lunghe file di TIR in attesa dei nuovi controlli doganali, questi problemi erano gravi e urgenti proprio perché riguardavano il soddisfacimento di bisogni organici: né Metaverso né ChatGTP sarebbero minacciati da una crisi alimentare, ed entrambi possono tranquillamente aspettare che ritorni l'elettricità dopo un Blackout, purché, beninteso, siano sopravvissuti degli umani interessati all'uso dell'intelligenza artificiale.

Ci rendiamo conto, così, del fatto che il preteso mondo virtuale a cui saremmo ascesi lasciandoci alle spalle la vita materiale è tutt'altro che una *onlife* che vaga sul mondo come uno spirito, ma è terribilmente materiale, sebbene in due sensi diversi a seconda che si tratti di meccanismi o di organismi. Per quanto riguarda i meccanismi, la materia è quella di cui sono composti (anche il più immateriale degli algoritmi ha bisogno di un computer che lo faccia girare, e dei materiali spesso rari che lo compongono) e quella che li alimenta, come le enormi quantità di elettricità di cui ha bisogno l'intelligenza artificiale. Per quanto riguarda gli organismi, tuttavia, la materia e la sua alimentazione esercitano un imperio ancora più forte di quanto non avvenga per i meccanismi, perché si tratta di esigenze metaboliche che non possono essere differite.

In entrambi i casi, a dettar legge, al di là delle apparenze — del virtuale, del postumano, dell'immateriale — è il bisogno, e la sua manifestazione più concreta, ossia il consumo. Ecco il punto su cui forse non si riflette a sufficienza, giacché, da decenni, il consumo gode di una cattiva stampa, assurgendo a ottavo vizio capitale e insieme a sintesi degli altri sette, dalla gola all'avidità passando per la lussuria, con l'eccezione, forse, dell'accidia (l'astensione dal fare che potrebbe forse essere recuperata all'interno di un programma di decrescita felice). Questo perché il consumo è collegato immediatamente al consumismo, frutto del boom industriale in cui sono cresciuti i boomer e che hanno ereditato le generazioni successive. Una distorsione, una iperbole e una parodia del consumo, una bulimia incontrollata, avida e sprecona che, come nella canzone di De André, sembra richiamarsi alle porcate mangiate in strada nelle ore sbagliate. Ovviamente, può anche darsi il caso che il consumo sia sperpero e vanità. Ma non bisogna dimenticare che il consumo è semplicemente il contrario e, soprattutto, il fine della produzione. E che dunque, sebbene il produttore paia più importante e nobile del consumatore, si può benissimo immaginare un produttore di oggetti scadenti, o pericolosi o sciocchi e un consumatore non solo di cibi e di vini squisiti, ma di opere d'arte e di teorie filosofiche. Soprattutto, quello che non si riesce a immaginare è una produzione in assenza di consumo.

Questa circostanza è capitale. Nel momento in cui lo spettro dell'intelligenza artificiale sembra proiettarsi sul mondo e rimpiazzare qualunque produzione umana (ovviamente non è così, ma ammettiamo per ipotesi che possa esserlo), c'è qualcosa che mai nessuna intelligenza artificiale potrà fare, ed è appunto guardare un film, mangiare una pizza o desiderare di andare a un concerto. Non dimentichiamolo mai. È il bisogno, molto più che la produzione, che ci costituisce come umani, sin dall'inizio. Il neonato cerca il latte, e in questo rivolgersi originario troviamo il primo atto non solo di tutti i comportamenti volti all'alimentazione che verranno più avanti, ma la stessa intenzionalità, la volontà, quello che molto più avanti diventerà la coscienza.

Questo diventa tanto più vero nel momento in cui l'automazione rende sempre più obsoleto l'homo faber. Rimpiazzati o rimpiazzabili come portatori di forza, di pazienza, di precisione, e presto anche, in moltissimi casi, di intelligenza, gli umani non potranno mai essere surrogati nel consumo perché, se un detto filosofico aulico ricorda che nessuno può morire al posto di un altro, è altrettanto vero che nessuno può mangiare al posto di un altro. E meno che mai lo può fare una macchina, giacché, certo, posso costruire una macchina per fare il pane o per distribuire il pane, ma non potrò mai (se non come sfida intellettuale e paradosso divertito da esporre in una galleria d'arte) costruire una macchina per mangiare il pane.

*Filosofo e professore ordinario di filosofia teoretica all'Università di Torino, collabora con il *Corriere della Sera*. Il suo ultimo libro è *Umanesimo e tecnologia per una scienza nuova* (Laterza, 2023)

LO SPECIALE/L'INIZIATIVA

La chef Antonia Klugmann, «L'Argine a Vencò» (Gorizia)

Luca Cesari, storico della gastronomia

Fabio Fazio, conduttore tv, co-proprietario della Lavoratti

Antonio e Vincenzo Lebano, chef del «Terrazza Gallia» (Milano)

Ernst Knam, pasticcere a capo con la moglie di due insegne a Milano

Massimo Bottura, chef co-fondatore dell'«Osteria Francescana»(Modena)

Fabrizio Fiorani, chef pasticcere, «Zucchero X Fabrizio Fiorani» (W Rome)

Antonino Cannavacciuolo, chef di «Villa Crespi» (Orta San Giulio, Novara)

Riccardo Monco, executive chef de «L'Enoteca Pinchiorri» (Firenze)

Aurora Cavallo, aka Cooker Girl, cuoca e content creator

Stevie Kim, managing director di Vinitaly International

Gabriele Gorelli, Master of Wine e co-fondatore di KH Wines

Appuntamento alla Triennale Milano dal 26 al 28 maggio per Cibo a Regola d'Arte

COOK FESTIVAL

a cura di **Alessandra Dal Monte**
illustrazioni di Monica Lovati

La grande festa della cucina: ecco cosa sarà Cibo a Regola d'Arte 2023, il food festival di *Cook* e del *Corriere della Sera* in programma in Triennale Milano da venerdì 26 maggio a domenica 28. Un evento storico, nato nel 2013, ma che quest'anno cambia per diventare sempre più esperienziale. Il pubblico potrà fare tante cose: imparare, degustare, mettere le mani in pasta insieme ai più grandi maestri del settore, dagli chef ai pasticceri, dai pizzaioli ai panificatori (internazionali), passando per gli esperti di vino. Non è un caso che il tema di questa edizione sia la «Verità» del cibo: via gli orpelli, al centro il gusto. L'evento, che conta oltre 80 ospiti, è diviso in tre «linee»: «Pane&parole» e «Food talk», gli incontri gratuiti con degustazione finale (fino a esaurimento posti). Poi le *Cook* Night, novità del 2023: tre serate-spettacolo con grandi ospiti, seguite dall'assaggio in terrazza. E, infine, la nostra scuola di cucina a cielo aperto: 24 corsi — tra base e avanzati — e nove lezioni speciali sui fondamentali della cucina e del vino. Ci si iscrive su *ciboaregoladarte.it*. Vi aspettiamo!

LE COOK NIGHT

GLI SPETTACOLI CON ASSAGGI

Serate-spettacolo seguite dal buffet nella terrazza della Triennale arredata Driade. Le «*Cook* Night» (a pagamento, prenotando su *ciboaregoladarte.it*, o da seguire in streaming su *corriere.it*) debuttano venerdì 26 maggio con Alain Ducasse, Massimo Bottura, Antonio e Luciana Guida, Fabio Fazio. Tema: la cucina come atto sociale. Assaggi: i tortellini del Tortellante, la pizza di Renato Bosco, il Lambrusco mantovano raccontato da Andrea Amadei. Sabato 27 Antonino Cannavacciuolo, Alessandro Borghese, Ernst e Frau Knam e Brenda lodigiani parlano di cucina e tv. Chicco Cerea racconta la sua pizza, che poi si assaggia insieme ai dolci di Knam. Con lui lo storico della gastronomia Luca Cesari. Domenica 28 chiacchiere con Paolo e Georgia Rossi, Joe Bastianich, Denis Lovatel e Fabrizio Fiorani. Degustazione di pizza, maritozzi al caviale Calvisius e gin tonic Flower Good. Tutte le sere i drink saranno curati da Nonino. Musica della dj Francesca Ferrari.

Brenda Lodigiani, attrice, imitatrice, conduttrice televisiva

Denis Lovatel, maestro pizzaiolo alla guida di «Da Ezio» (Alano di Piave, Belluno)

Taka Kondo e Karime Lopez, chef, «Gucci Osteria da Massimo Bottura» (Firenze)

Antonio D'Angelo, executive chef di «Nobu Milano»

Viviana Varese, chef di «VIVA Viviana Varese» (Milano)

Andrea Amadei, sommelier, gastronomo, autore radio e tv

Carlotta Delicato, chef del «Ristorante Delicato» (Contigliano, Rieti)

Alessandro Borghese, chef («AB – Il lusso della semplicità») e conduttore

Tingting Dai, chef proprietaria di «Oh Crispa!» (Torino)

Alain Ducasse, chef («Le Louis XV» e altri) e imprenditore

PANE & PAROLE

INCONTRI D'AUTORE

Scrittori e scienziati abbinati ai più importanti panificatori italiani e stranieri. «Pane&parole» (ingresso gratuito con assaggio finale o da seguire in streaming su *corriere.it*) parte la mattina di venerdì 26 maggio con il filosofo Maurizio Ferraris e il pane agricolo di Davide Longoni. Poi: Dario Bressanini e il cinnamon roll di Stefano Ferraro, Valeria Margherita Mosca e il pane al grano viola di Mia Boland («Lille Bakery», Copenaghen), Franco Berrino e il pane di filiera di Pasquale Polito. Sabato 27 colazione con Luigi Biasetto, a seguire Fulvio Marino e il pane alle erbe di Tondo Forno, Gabriella Genisi e il pane rustico di Alberto Miragoli («130 grados», Madrid), Bruno Barbieri e il pan del Gnac di Matteo Piffer. Domenica 28 colazione con Corrado Assenza, poi Stefania Piloni e i bun all'aglio orsino di Chiara Barla («Apotek57», Copenaghen), Sofia Fabiani ed Edoardo Mocini con il pane al sorgo di Aurora Zancanaro.

LE LEZIONI

IMPARARE I FONDAMENTALI

Novità del 2023 le «Lezioni di cucina (e di vino) con i Maestri»: un'ora con grandi chef ed esperti che spiegano e fanno assaggiare i fondamentali (su prenotazione, iscrizioni su *ciboaregoladarte.it*). Venerdì 26 maggio il pasticcere Sal De Riso insegna le creme, mentre lo chef due stelle Michelin Anthony Genovese le salse. Sabato 27 il bistellato Gennaro Esposito svela i segreti della pasta, Apollonia Poilâne quelli del pane e lo chef due stelle Michelin Davide Oldani quelli del riso. Domenica 28 il pasticcere Corrado Assenza spiega le conserve di frutta. Per quanto riguarda il vino, venerdì 26 il Master of Wine Gabriele Gorelli fa scoprire il Sangiovese toscano secondo Antinori (degustazione di sei calici), mentre domenica 28 Stevie Kim e Attilio Scienza raccontano la Sardegna secondo Argiolas (quattro calici) e Joe Bastianich e Tiziano Gaia svelano quattro super bianchi friulani.

Isa Mazzocchi, chef proprietaria de «La Palta» (Bilegno, Piacenza)

Renato Bosco, maestro pizzaiolo fondatore di «Saporè»

Frau Knam, pasticciera, a capo col marito di due insegne a Milano

IL CONSORZIO/1

LA VERTICALE DI PARMIGIANO REGGIANO

Esiste un Parmigiano Reggiano per tutti i gusti e le occasioni: dall'aperitivo accompagnato con una bollicina, alla meditazione con un distillato. Il segreto? La stagionatura. Sarà questo il tema al centro dei due incontri del ciclo «Assaggi guidati» dal titolo «Il valore del tempo: verticale di Parmigiano Reggiano», che si terranno nel corso del Cook Food Festival - Cibo a Regola d'Arte — nella Terrazza di Triennale Milano — venerdì 26 alle 17:45 e sabato 27 alle 16:30. I laboratori, su prenotazione (sul sito *ciboaregoladarte.it)* e a pagamento, sono organizzati in collaborazione con il Consorzio di tutela e permetteranno ai partecipanti di scoprire l'eccezionale versatilità di questo prodotto — riconosciuto a Denominazione d'Origine Protetta sin dal 1992, anno in cui è stata istituita questa certificazione — grazie a una degustazione guidata dal maestro assaggiatore Simone Ficarelli. Si partirà dalla versione più delicata, la più amata dalle nuove generazioni, stagionata 12 mesi. Con sentori di latte fresco, yogurt, burro, accompagnati da note vegetali di erba e verdura lessa e da un sapore dolce e acidulo, è perfetta per un aperitivo, magari affiancata da una bollicina. Ma può essere anche la protagonista di un'insalata estiva, come la tanto amata Caesar Salad. L'assaggio successivo conduce al Parmigiano Reggiano con 24 mesi di stagionatura, che esprime al

palato un buon equilibrio tra il sapore dolce e salato, con note di burro fuso e frutta secca. E si presenta friabile e granuloso. Adatto tanto a essere degustato in purezza, quanto usato nella ricettazione. A partire dalla classica e immancabile grattugiata sopra un piatto di spaghetti conditi con la passata di pomodoro. Ultima tappa della degustazione guidata è la versione stagionata 60 mesi, ossia cinque anni. Si presenta di colore giallo paglierino ambrato, con un odore intenso di tostato e note tipiche di cuoio, funghi secchi, spezie e affumicato. Ha un'elevata granulosità e, magari con del miele, si accompagna perfettamente ai vini più strutturati e da meditazione. Ma, anche, a distillati come il whisky. Nel corso dell'incontro a Cibo a Regola d'Arte sarà quindi possibile scoprire le tante sfumature del Parmigiano Reggiano — che da anni si qualifica come migliore formaggio al mondo ai «World Cheese Awards» —, un prodotto unico e mai uguale caratterizzato da una grande ricchezza: la sua biodiversità. Se ne scoprirà la storia millenaria e si imparerà a sceglierne la versione più adatta per ogni situazione o preparazione, italiana o fusion.

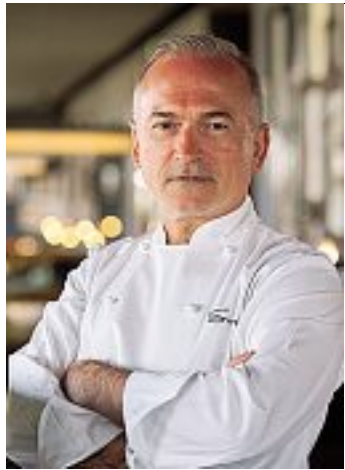
Gabriele Principato

Apollonia Poilâne, panificatrice tra Parigi e Londra

Lo chef Antonio Guida («Seta») co-ideatore di «A casa di Antonio»

Luciana Lombardi Guida, co-ideatrice dei pranzi e cene «A casa di Antonio»

Alessandro Della Tommasina, chef, «Enoteca Pinchiorri» (Firenze)

LO SPECIALE/L'INIZIATIVA

Elio Sironi, executive chef al «Ceresio 7» di Milano

Silvia Cancellieri e Renato Nassini, fondatori di «Tondo Forno Artigiano»

Dario Bressanini, chimico, scrittore e divulgatore scientifico

Attilio Scienza, enologo, professore ordinario all'Università di Milano

Luigi Biasetto, pasticcere dell'omonima insegna padovana

Georgia Rossi, autrice teatrale, sceneggiatrice e scrittrice

Ugo Alciati, chef di «Guido Ristorante» (Serralunga d'Alba)

Matteo Piffer, panificatore, guida 5 panetterie in Trentino Alto Adige

Valeria Margherita Mosca, forager, antropologa e ricercatrice

GLI ASSAGGI

DEGUSTAZIONI GUIDATE

Fanno parte dell'approccio esperienziale di Cibo a Regola d'Arte gli assaggi guidati in programma per questa edizione: mezz'ora di tasting accompagnato dalla spiegazione di un esperto, che racconterà l'origine, la storia e le caratteristiche dei prodotti in degustazione. Tutto questo nello scenografico contesto della terrazza di Triennale Milano. Si comincia venerdì 26 maggio alle 12.30 con il salame Cacciatore italiano raccontato dall'«artista del panino» Daniele Reponi (ingresso libero), segue l'assaggio di pasta Garofalo con il direttore commerciale Emidio Mansi (13.30, ingresso a 5 euro), quello di Mortadella Bologna Igp (14.30, ingresso libero) con Reponi e la verticale di Parmigiano Reggiano stagionato 12, 24 e 60 mesi a cura del maestro assaggiatore Simone Ficarelli (ore 17.45, ingresso 5 euro). Sabato 27 si assaggia la pasta Garofalo alle 13.30 e alle 15.30, il Parmigiano alle 16.30. Prenotazioni su *Ciboaregoladarte.it*.

Caterina Ceraudo, chef e sommelier, guida il «Dattilo» (Strongoli, Crotone)

Davide Oldani, chef proprietario di «D'O» (Cornaredo, Milano)

Monica Germani, dietista e nutrizionista

Joe Bastianich, imprenditore e personaggio tv

Csaba dalla Zorza, cuoca, volto tv e direttrice di «Marie Claire Maison»

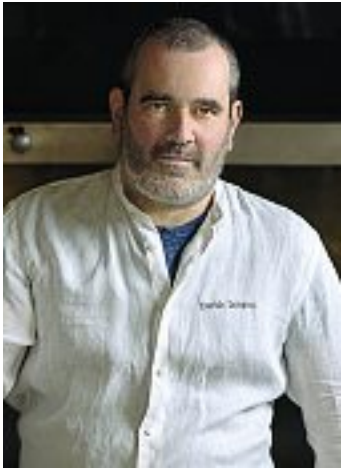
Anthony Genovese, chef proprietario de «Il Pagliaccio» (Roma)

Niko Romito, chef proprietario del «Reale» (Castel di Sangro, L'Aquila)

Sal De Riso, pasticcere proprietario dell'insegna di Minori (Salerno)

Stefano Ferraro, pasticcere, guida con Lorenzo Cioli «Loste Café» (Milano)

Enrico Crippa, chef del ristorante «Piazza Duomo» (Alba, Cuneo)

Elisabetta Moro e Marino Niola, professori ordinari di Antropologia

Davide Longoni, panificatore, a capo dell'omonima insegna milanese

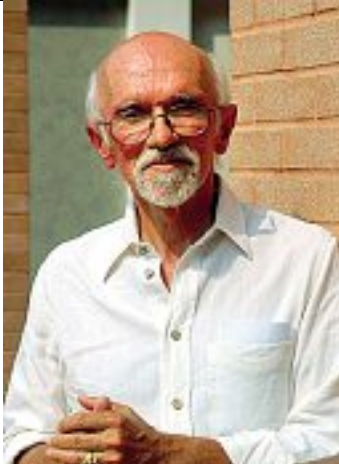
Bruno Barbieri, chef e conduttore tv

Edoardo Mocini, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

Aurora Zancanaro, panificatrice, fondatrice di «Le Polveri» (Milano)

Maurizio Ferraris, filosofo e professore ordinario all'Università di Torino

Stefania Piloni, ginecologa, omeopata, fitoterapeuta e scrittrice

Andrea Berton, chef patron dell'omonima insegna milanese

Franco Berrino, epidemiologo, co-fondatore de La Grande Via

I CORSI BASE

PIZZA, FROLLA, RAVIOLI&CO

Mettere le mani in pasta con i grandi chef: ecco i 12 corsi base di quest'anno, pensati per 30 persone con postazioni attrezzate (ma la cottura del piatto si fa a casa). Venerdì 26 maggio si parte con i ravioli di wagyu di Antonio D'Angelo, poi tocca alla michetta di Davide Longoni, si prosegue con i taralli di frolla e il pane cunzato di Giusina Battaglia e si conclude con la pizza della domenica con Renato Bosco. In programma sabato 27 la tarte tatin di mele di Andrea Tortora, la sbrisolona con frutta fresca di stagione di Luigi Biasetto, i tre biscotti di Marco Pinna e la pasta fatta a mano in diversi formati di Aurora Cavallo alias Cooker Girl. Domenica 28 tocca alla frolla, frangipane al cacao e crumble di Ernst Knam, ai ravioli *fish and pork* di Tingting Dai, al calzone scarola e alici di Cosimo Mogavero e si chiude con gli agnolotti di Ugo Alciati. Le iscrizioni restano aperte anche durante il festival. Per prenotarsi, seguire le istruzioni su *ciboaregoladarte.it.*

I CORSI AVANZATI

CUCINARE CON GLI CHEF

Una ricetta con il proprio chef preferito, passo dopo passo: ecco i 12 corsi avanzati di quest'anno, con postazioni attrezzate (cottura inclusa) per 20 persone. Venerdì 26 maggio comincia Isa Mazzocchi con i pisarei piacentini, poi Carlotta Delicato e le sue crocchette alla spagnola in tre variazioni. Sal De Riso prepara due torte, sacripantina e caprese, Caterina Ceraudo cavatelli e baccalà. Sabato 27 Andrea Berton insegna il suo risotto fave, piselli e prosciutto crudo croccante, Gennaro Esposito va di linguine alle zucchine 4.0, Alessandro Borghese fa l'anatra alla torba, Viviana Varese la «girandola» (una girella di pasta fresca). Domenica 28 Elio Sironi prepara il gratin in padella di capesante, Karime Lopez e Taka Kondo la tostada di mais viola con palamita, Antonia Klugmann gli spaghetti verdi alla chitarra, Riccardo Monco e Alessandro Della Tommasina i risoni allo stracchino di capra. Prenotazioni sempre aperte su *ciboaregoladarte.it.*

IL CONSORZIO/2

SALAME CACCIATORE, UNA STORIA MILLENARIA

Prodotto in Italia sin dall'epoca degli Etruschi. Senza lattosio. Oggi viene realizzato con i tagli più nobili del suino e con ricette che — grazie alla diminuzione di sale e grassi — sono in linea con l'alimentazione moderna. «Salame Cacciatore: la vera storia di un italiano Dop» è il titolo dell'incontro del ciclo «Assaggi guidati», a ingresso libero fino a esaurimento posti, che permetterà al pubblico del Cook Food Festival - Cibo a Regola d'Arte di scoprire nel corso della degustazione guidata — venerdì 26 alle 12:30 nella Terrazza di Triennale Milano — il percorso millenario che ha reso questo prodotto un'icona gastronomica mondiale. Un viaggio che parte da lontano. I primi salamini erano già sulla tavola degli antichi Egizi e l'Antropologia Alimentare colloca la loro origine 3mila anni prima della nascita di Cristo in Mesopotamia. In Italia questo tipo di salame arrivò con gli Etruschi, che amavano gustare cinghiale e maiale sotto forma di carni salate. Ossia i primitivi salumi. Accompagnati con il pane, erano il cibo che i cacciatori portavano con sé durante le battute di caccia: un nutrimento proteico, saporito e sicuramente molto pratico grazie alla loro compattezza. Da qui, appunto, nasce il nome di salame «Cacciatore». Gli Etruschi tramandarono la loro abilità ai Romani e con loro la ricetta si diffuse in tutta la penisola. Man mano questi salami cominciarono a

essere prodotti nelle case dei contadini del Centro-Nord Italia, che li utilizzavano per omaggiare i signori che andavano a caccia sui loro terreni. Oggi sono tra i più conosciuti nel mondo, certificati di Denominazione di Origine Protetta, vengono realizzati con materie prime esclusivamente italiane e nel rispetto della ricetta tradizionale. Si usano, quindi, come ingredienti, solo i tagli pregiati della carne di suino, sale, pepe e tradizionalmente un pizzico d'aglio. Mai speziature forti. E, alla fine della stagionatura di almeno 10 giorni, i Salamini Italiani alla Cacciatora Dop devono possedere caratteristiche di aspetto, gusto e chimico-fisiche ben definite: pezzatura piccola, forma leggermente ricurva e consistenza compatta e non elastica. Nel corso dell'incontro a Cibo a Regola d'Arte, che vedrà la partecipazione di Gianluigi Ligasacchi, direttore del Consorzio di tutela in collaborazione con il quale è organizzata la degustazione, lo chef ambassador Daniele Reponi insegnerà come valorizzare il sapore dolce e delicato dei Salamini Italiani alla Cacciatora Dop nella preparazione di un panino gourmet.

Gabriele Principato

Alberto Miragoli, panificatore di «Cientotreinta grados» (Madrid)

Marco Pinna, pastry chef del «Seta» di Milano

Pasquale Polito, co-fondatore di «Forno Brisa» (Bologna)

Sofia Fabiani, pasticcera e autrice del profilo @cucinare_stanca

PROGRAMMA

26 27 28 MAGGIO

TRIENNALE MILANO
VIALE ALEMAGNA, 6

Tre giorni di incontri, esperienze e degustazioni

COOK NIGHT *con APERITIVO*

A Lezione con i MAESTRI DI CUCINA E DI VINO

ASSAGGI GUIDATI CON ESPERTI

Corsi di Cucina BASE e ADVANCED

PROGRAMMA E ISCRIZIONI SU CIBOAREGOLADARTE.IT

#CRA2023 #CIBOAREGOLADARTE

26 VENERDÌ MAGGIO

CORSO DI CUCINA BASE
9.30 | TRIENNALE LAB
RAVIOLO DI WAGYU E CIPOLLA CARAMELLATA ALLA SOIA, PERA NASHI ED EMULSIONE AL TARTUFO
con Antonio D'Angelo
conduce Monica Scozzafava

PANE, PIZZA & PAROLE
10:30 | SALONE D'ONORE
LA VERITÀ DEL CIBO (E DEL PANE)
con Maurizio Ferraris, Davide Longoni
conducono Angela Frenda e Alessandra Dal Monte
segue degustazione di pane agricolo con farine della sua filiera abruzzese
accesso libero

CORSO DI CUCINA ADVANCED
10:30 | BIBLIOTECA
PISAREI PIACENTINI ANNO 1100 VS 2023
con Isa Mazzocchi
conduce Simona Brandolini

DOLCI & PAROLE: LA COLAZIONE
11:30 | SALONE D'ONORE
VERO E FALSO... IN CUCINA
con Dario Bressanini, Stefano Ferraro
conduce Isabella Fantigrossi
segue degustazione di cinnamon roll
accesso libero

CORSO DI CUCINA BASE
12:00 | TRIENNALE LAB
LA MICHETTA
con Davide Longoni
conduce Monica Scozzafava

A LEZIONE (DI CUCINA) CON I MAESTRI
12:30 | SALONE D'ONORE
LA CREMA:PASTICCERA, CHANTILLY, ZABAIONE
con Sal De Riso
conduce Simona Brandolini

ASSAGGI GUIDATI
12:30 | TERRAZZA
SALAME CACCIATORE: LA VERA STORIA DI UN ITALIANO DOP
con Daniele Reponi
Powered by CONSORZIO CACCIATORE ITALIANO

CORSO DI CUCINA ADVANCED
13:00 | BIBLIOTECA
CROCCHETTE ALLA SPAGNOLA IN TRE VARIAZIONI: BACCALÀ E UVETTA, GAMBERI E ALLA GENOVESE
con Carlotta Delicato
conduce Gabriele Principato

FOOD TALK
13:30 | SALONE D'ONORE
COOKING CHALLENGE: PAELLA IN 35 MINUTI
con Giuseppe Russo, Paola Massobrio
conduce Chiara Amati
segue degustazione
accesso libero
Powered by FRIGO2000

ASSAGGI GUIDATI
13:30 | TERRAZZA
ASSAGGIO GUIDATO DI PASTA GAROFALO
con Emidio Mansi
Powered by PASTA GAROFALO

PANE & PAROLE
14:30 | SALONE D'ONORE
PILLOLE DI FORAGING
con Mia Boland, Martina Caponetti, Valeria Margherita Mosca
conduce Alessandra Dal Monte
segue degustazione di pane con lievito madre e grano viola
accesso libero

CORSO DI CUCINA BASE
14:30 | TRIENNALE LAB
TARALLI DI FROLLA E PANE CUNZATO
con Giusina Battaglia aka Giusina in cucina
conduce Simonetta Li Pira

ASSAGGI GUIDATI
14:30 | TERRAZZA
MORTADELLA BOLOGNA IGP: PANINO AGRICOLO, PANINO GOURMET
con Daniele Reponi
Powered by CONSORZIO ITALIANO TUTELA MORTADELLA BOLOGNA

A LEZIONE (DI CUCINA) CON I MAESTRI
15:30 | SALONE D'ONORE
LA SALSA: EMULSIONE (OLANDESE E BERNESE), BISQUE, BESCIAMELLA
con Anthony Genovese
conduce Monica Scozzafava

CORSO DI CUCINA ADVANCED
15:30 | BIBLIOTECA
LE TORTE: SACRIPANTINA E CAPRESE
con Sal De Riso
conduce Gabriele Principato

PANE & PAROLE
16:30 | SALONE D'ONORE
PICCOLE DOSI: CONSIGLI PER UNA VITA LONGEVA
con Franco Berrino, Pasquale Polito
conduce Isabella Fantigrossi
segue degustazione di pane di filiera Nocciano
accesso libero

LEZIONI (DI VINO) CON I MAESTRI
16:30 | TERRAZZA
IL SANGIOVESE SECONDO ANTINORI: UN VIAGGIO IN TOSCANA
con Gabriele Gorelli
conduce Alessandra Dal Monte

CORSO DI CUCINA BASE
17:00 | TRIENNALE LAB
LA PIZZA DELLA DOMENICA (NON SOLO POMODORO E MOZZARELLA)
con Renato Bosco
conduce Alice Scaglioni

FOOD TALK
17:30 | SALONE D'ONORE
LA VERITÀ, VI PREGO, SULLA COTTURA DELLA PASTA
con Emidio Mansi, Andrea Berton, Monica Germani
conduce Chiara Amati
Powered by PASTA GAROFALO
segue degustazione
accesso libero

ASSAGGI GUIDATI
17:45 | TERRAZZA
IL VALORE DEL TEMPO: VERTICALE DI PARMIGIANO REGGIANO
con Simone Ficarelli
Powered by CONSORZIO PARMIGIANO REGGIANO
Degustazione guidata di diverse stagionature: 12, 24 e 60 mesi

CORSO DI CUCINA ADVANCED
18:00 | BIBLIOTECA
CAVATELLI E BACCALÀ
con Caterina Ceraudo
conduce Simona Brandolini

COOK NIGHT
19:00 | SALONE D'ONORE
COOK NIGHT
con Andrea Amadei, Renato Bosco, Massimo Bottura, Alain Ducasse, Fabio Fazio, Antonio Guida e Luciana Lombardi, Tortellante,
DJ set by Francesca Ferrari
conduce Angela Frenda

27 SABATO MAGGIO

CORSO DI CUCINA BASE
9:30 | TRIENNALE LAB
TARTE TATIN DI MELE
con Andrea Tortora
conduce Monica Scozzafava

DOLCI & PAROLE: LA COLAZIONE
10:30 | SALONE D'ONORE
LA BRIOCHE «SENZA COLPE»
con Luigi Biasetto
conduce Simona Brandolini
segue degustazione di brioche con confettura di albicocche
accesso libero

CORSO DI CUCINA ADVANCED
10:30 | BIBLIOTECA
RISOTTO FAVE, PISELLI E PROSCIUTTO CRUDO CROCCANTE
con Andrea Berton
conduce Gabriele Principato

A LEZIONE (DI CUCINA) CON I MAESTRI
11:30 | SALONE D'ONORE
LA PASTA: BOLLITA, SALTATA E AL FORNO
con Gennaro Esposito
conduce Monica Scozzafava

CORSO DI CUCINA BASE
12:00 | TRIENNALE LAB
LA MIA SBRISOLONA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
con Luigi Biasetto
conduce Simonetta Li Pira

FOOD TALK
12:30 | SALONE D'ONORE
MITI, STORIE E LEGGENDE: ALL'ORIGINE DELLA PASTA E DEI SUOI CONDIMENTI
con Emidio Mansi
Elisabetta Moro e Marino Niola per la presentazione del libro *Mangiare come Dio comanda* (Einaudi)
conduce Chiara Amati
Powered by PASTA GAROFALO
segue degustazione
accesso libero

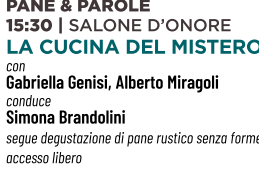
CORSO DI CUCINA ADVANCED
13:00 | BIBLIOTECA
LINGUINE ALLE ZUCCHINE 4.0
con Gennaro Esposito
conduce Gabriele Principato

PANE&PAROLE
13:30 | SALONE D'ONORE
GUIDA (RAGIONATA) ALLA PANIFICAZIONE MODERNA
con Silvia Cancellieri e Renato Nassini, Fulvio Marino
conduce Isabella Fantigrossi
segue degustazione di pane di grano tenero semintegrale e segale aromatizzato alle erbe di Provenza
accesso libero

ASSAGGI GUIDATI
13:30 | TERRAZZA
ASSAGGIO GUIDATO DI PASTA GAROFALO
con Emidio Mansi
Powered by PASTA GAROFALO

A LEZIONE (DI CUCINA) CON I MAESTRI
14:30 | SALONE D'ONORE
IL PANE: IMPASTO, LIEVITAZIONE, COTTURA
con Apollonia Poilâne
conduce Alessandra Dal Monte

CORSO DI CUCINA BASE
14:30 | TRIENNALE LAB
I 3 BISCOTTI: PICCOLO E GRANDE AL CIOCCOLATO, CARAMELLO, LAMPONE E SALE E I CANTUCCI ALLE MANDORLE GREZZE
con Marco Pinna
conduce Rossella Burattino

PANE & PAROLE
15:30 | SALONE D'ONORE
LA CUCINA DEL MISTERO
con Gabriella Genisi, Alberto Miragoli
conduce Simona Brandolini
segue degustazione di pane rustico senza forme
accesso libero

CORSO DI CUCINA ADVANCED
15:30 | BIBLIOTECA
ANATRA ALLA TORBA
con Alessandro Borghese
conduce Simonetta Li Pira

ASSAGGI GUIDATI
15:30 | TERRAZZA
ASSAGGIO GUIDATO DI PASTA GAROFALO
con Emidio Mansi
Powered by PASTA GAROFALO

ASSAGGI GUIDATI
16:30 | TERRAZZA
IL VALORE DEL TEMPO: VERTICALE DI PARMIGIANO REGGIANO
con Simone Ficarelli
Powered by PARMIGIANO REGGIANO
Degustazione guidata di diverse stagionature: 12, 24 e 60 mesi

PANE & PAROLE
16:45 | SALONE D'ONORE
I MIEI (PRIMI) 40 ANNI
con Bruno Barbieri, Matteo Piffer
conduce Alessandra Dal Monte
segue degustazione di Pan del Gnac, realizzato con pasta madre e con un miscuglio di farine e di grani teneri
accesso libero

CORSO DI CUCINA BASE
17:00 | TRIENNALE LAB
PASTA E BASTA
con Aurora Cavallo aka Cooker Girl
conduce Rossella Burattino

A LEZIONE (DI CUCINA) CON I MAESTRI
17:45 | SALONE D'ONORE
IL RISO: TOSTATURA, COTTURA, MANTECATURA
con Davide Oldani
conduce Simona Brandolini

CORSO DI CUCINA ADVANCED
18:00 | BIBLIOTECA
IL GIOCO DELLA GIRANDOLA
con Viviana Varese
conduce Simonetta Li Pira

FOOD TALK
18:45 | SALONE D'ONORE
L'ALTRA VERITÀ: IL FRITTO - NON FRITTO
con Claudia Borzachiello, Paola Massobrio
conduce Chiara Amati
Powered by FRIGO2000
segue degustazione
accesso libero

COOK NIGHT
19:45 | SALONE D'ONORE
COOK NIGHT
con Antonino Cannavacciuolo, Alessandro Borghese, Ernst e Alessandra Knam, Brenda Lodigiani, Luca Cesari, Chicco Cerea, Alessio Rovetta
DJ set by Francesca Ferrari
conduce Angela Frenda

28 DOMENICA MAGGIO

CORSO DI CUCINA BASE
9:30 | TRIENNALE LAB
FROLLA, FRANGIPANE E CRUMBLE
con Ernst Knam
conduce Simona Brandolini

DOLCI & PAROLE: LA COLAZIONE
10:00 | SALONE D'ONORE
IL CESTINO DELLA DOMENICA
con Corrado Assenza
conduce Monica Scozzafava
segue degustazione di cestino ovino: pasta frolla, canditi arancia e limone, ricotta ovina, crema pasticcera di cioccolato fondente e gruè
accesso libero

CORSO DI CUCINA ADVANCED
10:30 | BIBLIOTECA
GRATIN DI CAPESANTE, GEL DI MELE E SAOR DI ORTAGGI
con Elio Sironi
conduce Gabriele Principato

COOK ARENA
11:15 | SALONE D'ONORE
CHE FINE FARANNO I RISTORANTI STELLATI?
con Enrico Crippa, Niko Romito, Antonia Klugmann, Viviana Varese
conducono Angela Frenda e Alessandra Dal Monte
accesso libero

CORSO DI CUCINA BASE
12:00 | TRIENNALE LAB
FISH AND PORK DUMPLINGS
con Tingting Dai
conduce Simona Brandolini

A LEZIONE (DI CUCINA) CON I MAESTRI
12:30 | SALONE D'ONORE
LA CONSERVA DI FRUTTA: ALBICOCCHE, FRAGOLE E CILIEGINO
con Corrado Assenza
conduce Monica Scozzafava

CORSO DI CUCINA ADVANCED
13:00 | BIBLIOTECA
TOSTADA DI MAIS VIOLA CON PALAMITA
con Karime Lopez e Takahiko Kondo
conduce Gabriele Principato

PANE & PAROLE
13:30 | SALONE D'ONORE
PIANTE E LIEVITO, UN LINGUAGGIO SEGRETO
con Stefania Piloni, Chiara Barla
conduce Isabella Fantigrossi
segue degustazione di bun salati all'aglio orsino, Salva Cremasco e olio d'oliva taggiasca
accesso libero

FOOD TALK
14:30 | SALONE D'ONORE
ZUPPA MA NON TROPPO: LA CUCINA DEGLI AVANZI
con Viviana Lapertosa, Paola Massobrio
conduce Chiara Amati
Powered by FRIGO2000
segue degustazione
accesso libero

CORSO DI CUCINA BASE
14:30 | TRIENNALE LAB
CALZONE, SCAROLA E ALICI
con Cosimo Mogavero
conduce Valentina Iorio

PANE & PAROLE
15:30 | SALONE D'ONORE
CUCINIAMO SEMPRE!
con Sofia Fabiani, Edoardo Mocini, Aurora Zancanaro
conduce Angela Frenda
segue degustazione di pane al sorgo
accesso libero

CORSO DI CUCINA ADVANCED
15:30 | BIBLIOTECA
SPAGHETTI VERDI ALLA CHITARRA ALL'AGLIO ORSINO, BORRAGINE, LATTUGA E TÈ MATCHA
con Antonia Klugmann
conduce Simonetta Li Pira

A LEZIONE (DI VINO) CON I MAESTRI
16:00 | TERRAZZA
DAL CANNONAU AL NURAGUS, LE UVE AUTOCTONE DELLA SARDEGNA SECONDO ARGIOLAS
con Stevie Kim, Attilio Scienza
conduce Alessandra Dal Monte

FOOD TALK
16:30 | SALONE D'ONORE
LE RADICI SARTORIALI DELLA CUCINA D'ALBERGO: I FRATELLI LEBANO E L'ESPERIENZA DI EXCELSIOR HOTEL GALLIA
conduce Gabriele Principato
Powered by GALLIA HOTEL
accesso libero

CORSO DI CUCINA BASE
17:00 | TRIENNALE LAB
AGNOLOTTI DI LIDIA
con Ugo Alciati
conduce Valentina Iorio

FOOD TALK
17:30 | SALONE D'ONORE
I SEGRETI DELLA CUCINA ECONOMICA
con Csaba dalla Zorza
conduce Chiara Amati
accesso libero

A LEZIONE (DI VINO) CON I MAESTRI
17:30 | TERRAZZA
I SUPER WHITES, ALLA SCOPERTA DEI GRANDI BIANCHI FRIULANI
con Joe Bastianich, Tiziano Gaia
conduce Alessandra Dal Monte

CORSO DI CUCINA ADVANCED
18:00 | BIBLIOTECA
RISONI COTTI COME UN RISOTTO, MANTECATI ALLO STRACCHINO DI CAPRA E GIARDINIERA DI VERDURE
con Riccardo Monco e Alessandro Della Tommasina
conduce Simonetta Li Pira

Cook night
18:45 | SALONE D'ONORE
COOK NIGHT
con Joe Bastianich, Fabrizio Fiorani, Denis Lovatel, Paolo e Georgia Rossi
DJ set by Francesca Ferrari
conducono Angela Frenda e Alessandra Dal Monte

LO SPECIALE/L'INIZIATIVA

Alessio Rovetta, maestro pizzaiolo del gruppo «Da Vittorio»

Enrico (Chicco) Cerea, chef, «Da Vittorio» (Brusaporto, Bergamo)

Chiara Barla, panificatrice di «Apotek 57» (Copenaghen)

Gennaro Esposito, chef di «Torre del Saracino» (Vico Equense, Napoli)

Gabriella Genisi, scrittrice e creatrice del personaggio di Lolita Lobosco

Giusina Battaglia aka Giusina in cucina, giornalista e food blogger

Andrea Tortora, pasticcere di «AT Pâtissier» (Volta Mantovana)

I FOOD TALK

I GRANDI TEMI D'ATTUALITÀ

Dalla verità sulla cottura della pasta, panel con Emidio Mansi, direttore commerciale di Pasta Garofalo (partner di Cibo a Regola d'Arte), lo chef Andrea Berton e la nutrizionista dietista Monica Germani, alla paella fatta in casa in 35 minuti, con Paola Massobrio, ad di Frigo2000 (partner dell'evento) e lo chef Giuseppe Russo. Dai rapporti tra cibo e religione, discussi con i professori Elisabetta Moro e Marino Niola, autori di *Mangiare come Dio comanda* (Einaudi) al tema dell'antispreco: i «Food Talk» 2023 (ingresso libero, da seguire anche in streaming su *corriere.it*) affrontano argomenti attuali e importanti, con immancabile degustazione per il pubblico. Domenica 28 maggio invece si esce dal format con tre appuntamenti speciali: la «Cook Arena» sul futuro dei ristoranti stellati, con Niko Romito, Enrico Crippa, Antonia Klugmann e Viviana Varese. Poi il talk sui ristoranti d'albergo con i fratelli Lebano dell'Hotel Gallia di Milano e il focus sulla «cucina economica» insieme a Csaba dalla Zorza.

Mia Boland, titolare di «Lille Bakery» (Copenaghen)

Fulvio Marino, mugnaio, esperto di panificazione e volto tv

Cosimo Mogavero, maestro pizzaiolo, «Cirispaccio» e «Ciripizza» (Milano)

Corrado Assenza, pasticcere, guida «Caffè Sicilia» (Noto)

Francesca Ferrari, dj, spazia tra sound tribali e tech-house

Martina Caponetti, panificatrice di «Lille Bakery» (Copenaghen)

Tiziano Gaia, scrittore, regista e produttore di docufilm

IL CONSORZIO/3

MORTADELLA, VERSATILITÀ IN TAVOLA

Con pistacchi o senza? Affettata o a cubetti? In ricette tradizionali o gourmet? Di queste e tante altre curiosità sulla Mortadella Bologna Igp — il secondo salume tutelato più consumato d'Italia — si parlerà al Cook Food Festival - Cibo a Regola d'Arte venerdì, alle ore 14:30, nella Terrazza di Triennale Milano. «Mortadella Bologna Igp: panino agricolo, panino gourmet» è il titolo dell'incontro del ciclo «Assaggi guidati» — a ingresso libero fino a esaurimento posti — organizzato in collaborazione con il Consorzio di tutela: ente nato ufficialmente nel 2001 e che riunisce alcuni dei più importanti produttori e affettatori: sono 26 in tutto gli associati. Sarà l'occasione per riscoprire origini e caratteristiche di questo salume riconosciuto a Indicazione Geografica Protetta dall'Unione Europea nel 1998. Ma che possiede una storia molto più antica. Le sue origini sono da ricercare nei territori dell'antica Felsina etrusca e della Bonomia dei Galli Boi, ricchi di querceti che fornivano ghiande saporose ai numerosi maiali locali. Proprio da questi maiali è nata la tradizione della Mortadella Bologna. La ricetta più antica giunta fino a noi risale ai primi anni del XVII secolo, ed è scritta dall'agronomo Vincenzo Tanara con indicazioni degli ingredienti precise e un quantitativo di grasso molto maggiore di quello di oggi. Mentre il primo tentativo di tutelarla rimonta

al 1661. Quell'anno venne ufficialmente riconosciuta l'unicità e l'esclusività del prodotto e della città di Bologna, grazie al cardinale Farnese che emise un bando che codificava la produzione della mortadella — prodotto all'epoca riservato a una élite di buongustai, nobili e ricchi borghesi che potevano permettersi un salume dal prezzo elevato — fornendo uno dei primi esempi di disciplinare simile a quelli attuali delle denominazioni a marchio Dop e Igp. Questo un paio di secoli prima che lo sviluppo dell'industria salumiera rendesse la mortadella un salume «democratico». Oggi è un prodotto popolare in tutta Italia, anche perché nel tempo la sua ricetta ha saputo evolversi mantenendo il gusto: selezionando per la realizzazione i tagli più nobili del suino e diminuendo sale e grassi, così da essere in linea coi dettami dell'alimentazione moderna. Di tutto questo discuteranno a Cibo a Regola d'Arte il direttore del Consorzio di tutela Gianluigi Ligasacchi e lo chef ambassador Daniele Reponi, quest'ultimo insegnerà a preparare e farà gustare uno speciale panino gourmet farcito di Mortadella Bologna Igp.

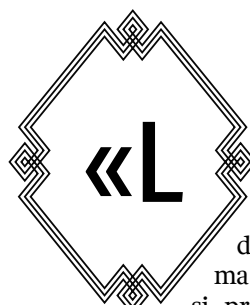
Gabriele Principato

LO SPECIALE/IMPRESE

Le tecnologie sempre più avanzate si fanno intuitive: pensate per avvicinare ai fornelli chi non ama starci o ha poco tempo. A Cook Food Festival Frigo2000 porta il concetto di «smart kitchen». E un messaggio: «Con un singolo elettrodomestico garantiamo le performance di più elementi. A costi competitivi»

LE SFIDE

L'ALTA CUCINA CHE DIVENTA ACCESSIBILE

di
Chiara Amati

«La verità ha un linguaggio semplice. Il che la rende affine all'universo della cucina. Al cibo, sì, ma anche al modo con cui lo si prepara: trasparente, etico, onesto. Scevro da contaminazioni. È questo il messaggio che vogliamo veicolare a chi crede in noi. E nei nostri elettrodomestici». Paola Massobrio, ceo — insieme al marito Carlo Bonaso — di Frigo2000 High Performance Kitchen, azienda leader che da quarant'anni (nasce nel 1983) distribuisce i più importanti marchi internazionali nel settore della conservazione, del lavaggio, della cottura e dell'aspirazione, a Cook Food Festival 2023 porta «il benessere fisico e mentale, intriso di cultura e valori. Con un obiettivo: far stare bene le persone nella propria casa. Ma come possiamo migliorarne la vita? Mostrando con i fatti quel che diciamo a parole». I fatti al Festival del cibo di *Cook - Corriere della Sera* — che il 26, 27 e 28 maggio prossimo alla Triennale di Milano metterà al centro la cucina vera, di sostanza più che di forma — si traducono in tre talk seguiti da altrettante degustazioni. Nel primo, venerdì 26 maggio alle 13,30 live dal Salone d'Onore della Triennale Milano (e in diretta streaming su *corriere.it*), Giuseppe Russo, fondatore di The Private Chef, raccoglierà una sfida: quella di preparare un piatto elaborato della tradizione spagnola. «Con Cooking challenge: la paella in 35 minuti — argomenta Massobrio — dimostreremo che in poco più di mezz'ora si arriva al piatto finito, cominciando dalla sgusciatura di gamberi e scampi. Un risultato possibile grazie all'abbattitore. E al forno V-ZUG Combair Steamer V6000 Grand, il primo forno a vapore combinato controllato, con cotture professionali largo 90 cm che consente di cuocere sia con tecnica a vapore che in modalità aria calda umida, nel rispetto del gusto e del potere nutrizionale di ogni ingrediente». Stessi elettrodomestici, con funzione aria calda vapore, per l'appuntamento di sabato 27 maggio alle 18,45. Claudia Borzacchiello, una laurea in Scienze infermieristiche e idrocolonterapista, proporrà «L'altra verità: il fritto non fritto», ovvero nuggets di cavolfiore panati, soffici all'interno e croccanti fuori. Domenica 28 maggio alle 14,30 l'ultimo appuntamento di Frigo2000 sarà con Viviana Lapertosa, La cuoca della porta accanto, già critica e giornalista gastronomica, ora anche autrice di libri di cucina. «Con lei daremo nuova vita agli avanzi senza ricorrere al piano cottura— spiega Massobrio —. Una zuppa speciale verrà realizzata utilizzando, questa volta, il forno combinato a vapore da 60 cm, con abbattitore e cassetto sottovuoto. Un prodotto che, in maniera intuitiva, consente di cucinare pasti salutari adoperando meno pentole. Quindi meno stoviglie da lavare, minor impatto ambientale e più tempo libero per dedicarsi ad altro». Tre talk di trenta minuti ciascuno per dimostrare altresì che chiunque può assemblare piatti anche impegnativi. «In questo breve lasso preparo, gestisco, abbatto o congelo un alimento crudo o appena cotto, bloccando la proliferazione batterica e aumentando del 70 per cento il tempo di conservazione in frigo senza alterare la qualità originaria. Poi cucino a vapore, mixando aria calda e vapore con cui preparo o rigenero senza l'uso del microonde. Disidrato e cucino a bassa temperatura. Con un solo oggetto garantisco, insomma, le performance di più elettrodomestici». Un punto di partenza intorno a cui l'azienda ha costruito un pacchetto di servizi ad hoc per il cliente, informato prima della vendita e seguito dopo l'acquisto. «Spesso comperiamo elettrodomestici di cui per abitudine, pigrizia o complessità utilizziamo solo alcune funzioni. Noi facciamo la differenza offrendo ai consumatori un welcome kit: un contenitore termico con, all'interno, quattro ricette da preparare a casa». Tra le leve del brand anche dirette zoom e masterclass con chef Russo, demo live da parte dei consulenti High Performance Kitchen, disponibili a consigli sul prodotto più adatto alle proprie necessità, e Telegram. «Un canale attraverso cui ogni settimana viene pubblicata una ricetta, da replicare sempre con il supporto dello chef. Nostro desiderio — conclude Massobrio — è creare una community. E far capire che la tecnologia alla base dei nostri prodotti è tanto avanzata, quanto accessibile. Steam Smart Kitchen ne è la prova. Si tratta di un piano cottura a induzione con cappa aspirante integrata per catturare all'origine fumi e odori. Insieme, un frigorifero combinato, una lavastoviglie e un forno combinato a vapore controllato. Ogni elemento è pensato per risolvere un problema, contenendo i costi. Anche questa è verità di cui andiamo orgogliosi».

Qui sotto: Giuseppe Russo, The Private Chef, a *Cook Food Festival* preparerà una paella in 35 minuti (venerdì 26 maggio ore 13,30). Al centro: Claudia Borzacchiello proporrà un'altra verità, ossia il fritto non fritto (sabato 27 maggio alle 14,30). Domenica 28 sempre alle 14,30 Viviana Lapertosa, La cuoca della porta accanto, cucinerà una zuppa con la cucina degli avanzi

LA NOVITÀ

A Cook Food Festival 2023 Frigo2000 cucinerà con Combi Steamer V6000 Grand, primo forno al mondo a vapore combinato largo 90 cm del brand svizzero V-Zug (qui sopra). «Un elettrodomestico che assicura prestazioni professionali a costi competitivi», spiega Paola Massobrio, ceo dell'azienda milanese insieme al marito Carlo Bonaso

Se l'anima all'interno è bianca, il fusillo è crudo, non al dente: diversamente, è ben idratato
E si può cuocere in mille modi, non solo nella classica pentola. Parola di Emidio Mansi (Pastificio Garofalo): «Non c'è nulla di più autentico che far provare alle persone ciò che facciamo da secoli»

LE DUE VERITÀ SULLA COTTURA DELLA PASTA

di **Chiara Amati**

«Facciamo pasta da trecento anni, in una città — Gragnano — che della pasta resta la capitale. Chi ci sceglie lo fa perché punta a un prodotto di eccellenza. Abbiamo perciò il dovere di raccontare sempre la verità, anche se questa, a volte, trasfigura credenze assodate». Emidio Mansi, global marketing director e direttore commerciale di Garofalo — 220 dipendenti, nove linee produttive e uno stabilimento là dove l'acqua ricca di sali minerali, la brezza diurna e l'umidità notturna determinano la bontà degli impasti — la verità di spaghetti&co la rivelerà a Cook Food Festival il 26, 27 e 28 maggio presso la Triennale Milano. Due i talk in calendario e tre le degustazioni, «perché non c'è nulla di più autentico che fare assaggiare alle persone quel che realizziamo». E allora appuntatevi la prima data: venerdì 26 maggio ore 17,30. L'incontro — live nel Salone d'Onore della Triennale e in diretta streaming su *corriere.it* — ha per titolo La verità, vi prego, sulla cottura della pasta. Insieme a Mansi interverranno Monica Germani, nutrizionista e dietista, ideatrice del metodo Meta Experience, e Andrea Berton, chef una stella Michelin al «Ristorante Berton» in Porta Nuova Varesine a Milano. «Di recente s'è fatto un gran parlare di quanto la pasta secca cucinata a fuoco spento garantisca lo stesso risultato di una cottura tradizionale — argomenta Mansi —. Lungi dall'entrare nella spirale delle polemiche tra sostenitori e detrattori della teoria, noi di Pastificio Garofalo abbiamo studiato l'argomento da un punto di vista scientifico. E scoperto, tra le varie, che la cottura passiva non assicura una resa perfetta. Volendo generalizzare, la pasta tiene: la lunga più della corta. In laboratorio, poi, abbiamo visto che quella di altissima qualità, come la nostra, si qualifica per la resa nella masticazione. Si tratta di un prodotto che ben reidratato è accogliente, ma che nella cottura rischia di sfaldarsi. Forse anche per questo la gente tende a scolare la pasta con un minuto o due d'anticipo rispetto ai tempi suggeriti. No! Il tempo che indichiamo noi assicura la completa reidratazione del prodotto, mantecatura compresa. Il che significa, a onor del vero, che la pasta resta al dente anche dopo. Diversamente siamo di fronte a un primo piatto crudo». A proposito di pasta al dente... «Al Festival del cibo di *Cook* spiegheremo che l'espressione non vuole suggerire come dobbiamo mangiare la pasta. Il che è soggettivo. Né che la cottura viene fermata prima del dovuto. Nel qual caso la pasta è semplicemente cruda. Per pasta al dente si intende, casomai, una pasta idratata. Lo si capisce schiacciandola con i rebbi di una forchetta: se l'anima all'interno è bianca, allora è cruda. Diversamente è idratata, appunto. Questa è la prima verità». La seconda? «Quando pensiamo a come la pasta verrà cotta all'estero dobbiamo tenere conto di abitudini diverse. Ad esempio, non è scontato che la gente abbia una pentola dove far bollire l'acqua. E non tutti hanno cucine con quattro fuochi. A volte sono due. Cuocere un piatto di pasta in una pentola, con a fianco la padella per il condimento, può essere complicato. Noi facciamo divulgazione: nell'indicare come vanno preparati gli ziti o le tagliatelle, i fusilli o gli spaghettoni, offriamo soluzioni alternative — potrebbe essere un wok — a chi non ha i nostri stessi strumenti. Questo per dire che se mi vincolo all'ortodossia anche solo della pentola, ho smesso di fare cultura della pasta». Altro talk — sabato 27 maggio alle 12,30, live nel Salone d'Onore e in streaming su *corriere.it* — altro tema: Miti, storie e leggende. All'origine della pasta e dei suoi condimenti. Insieme a Elisabetta Moro e Marino Niola, professori ordinari all'Università di Napoli Suor Orsola Benincasa rispettivamente di Antropologia culturale e Antropologia dei simboli — e al Food Festival per presentare il libro scritto a quattro mani *Mangiare come Dio comanda* (Einaudi) — scopriremo le tante vicissitudini che stanno dietro alla pasta secca. «Per tutti è stata inventata dagli arabi nomadi — anticipa Mansi —. In pochi, però, sanno che il suo sviluppo risale al diciottesimo secolo a Napoli, a seguito di una epidemia che falcidiò gran parte delle coltivazioni del Regno delle Due Sicilie, ma che risparmiò il grano duro. Con cui venne messa a punto la ricetta moderna in tre fasi: impasto, trafilatura ed essicazione». Tecnica, storia e assaggi. Alla Triennale Pastificio Garofalo porterà lo scialapopolo: un modo per offrire cibo senza volere nulla in cambio. «In una tre giorni dedicata al food, noi andiamo alla sostanza». Per le degustazioni gli appuntamenti sono venerdì 26 maggio alle 13,30, sabato 27 alle 13,30 e alle 15,30. Tutte le info su *ciboaregoladarte.it*.

IERI E OGGI

Qui lo storico pastificio in una foto anni '50. Sopra una fase della produzione della pasta. A destra, Emidio Mansi

IL MENU DI JOSÉ PIZARRO

TORTILLA AL TONNO

INGREDIENTI

120 ml *di olio extravergine d'oliva,* ***1*** *cipolla affettata molto finemente,* ***2*** *spicchi d'aglio tritati finemente,* ***220 g*** *di tranci di tonno in olio d'oliva in barattolo,* ***1*** *cucchiaio di prezzemolo tritato finemente,* ***5*** *uova da allevamento all'aperto, sale marino e pepe nero macinato fresco.*

Questo è un grande classico, un piatto che nella nostra casa di Londra prepariamo regolarmente, proprio come facevamo a Talaván. L'ho inserito anche nel menu del «José Tapas Bar» ed è sempre apprezzatissimo. Mi piace mangiare questa tortilla sia calda che fredda, con una maionese preparata con olio extravergine d'oliva dal gusto deciso. La versione di mia madre è più semplice, con solo uovo e tonno, per una tortilla dallo stile più essenziale, molto amato nel Nord della Spagna. Io vi consiglio di usare sempre uova fresche e di buona qualità: quelle di mia madre di solito sono quelle delle sue galline, deposte proprio la mattina stessa, cosa che le dà un vantaggio decisamente sleale! Che la facciate a modo suo o seguendo le mie indicazioni, è semplicemente squisita. Dunque cominciamo. Versate tre cucchiai di olio d'oliva in una padella grande su fuoco medio-basso e cuoceteci la cipolla per 10–15 minuti, finché sarà bella morbida, poi unite l'aglio e proseguite la cottura ancora per qualche minuto. Versate in una ciotola e unite il tonno. Spezzettatelo con una forchetta e mescolate il tutto, poi unite il prezzemolo. In un'altra ciotola sbattete le uova, versatele sul composto di cipolle e tonno e condite bene con sale e pepe. Versate l'olio rimasto in una padella antiaderente di 18–20 cm su fuoco alto. Quando l'olio è ben caldo, aggiungete il composto di uova. Ruotate la padella finché il composto inizia a rapprendersi sui bordi, quindi abbassate la fiamma a intensità medio-bassa e cuocete per 4–5 minuti, finché la tortilla inizia a rassodarsi: il fondo e i lati devono essere dorati, ma il centro ancora piuttosto morbido. Appoggiate sulla padella un coperchio piatto o un tagliere e giratevi con cura la tortilla. Non preoccupatevi se il tutto è ancora abbastanza liquido: proseguendo la cottura si compatterà. Fate scivolare di nuovo la tortilla nella padella e, a fuoco basso, spingete i bordi con una spatola per darle il classico aspetto bombato. Cuocete per un paio di minuti, poi capovolgete su un tagliere e servite. Quando la tagliate, la tortilla dovrebbe essere ancora bella succosa al centro.

2 PERSONE

20 MINUTI

C PER CELIACI
F FACILE
L LIGHT
V VEGETARIANA
T TRADIZIONALE

PERSONE

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Dalla zuppa fredda di ciliegie alla frittata di pesce fino al pudding di riso. La cucina di casa dello chef iberico più celebre di Gran Bretagna, nato in una fattoria dell'Estremadura: «L'esperienza di raccogliere pomodori freschi, maturati al sole caldo, rimarrà per sempre nel mio cuore»

di **José Pizarro**
foto di Emma Lee

IL GUSTO DELLA MIA SPAGNA

I pomodori, colti al momento giusto, né troppo presto né troppo tardi, e i legumi, sodi e gustosi, sono alcuni degli ingredienti dell'Estremadura, la terra di José Pizarro, cresciuto in una fattoria nella Spagna rurale. Con il padre, orticoltore, intento a trasmettere ai propri figli valori di genuinità e condivisione. Ed è questo il racconto che oggi Pizarro porta sulle tavole dei suoi locali e nei programmi tv a cui partecipa

IL MENU DI JOSÉ PIZARRO

V

F

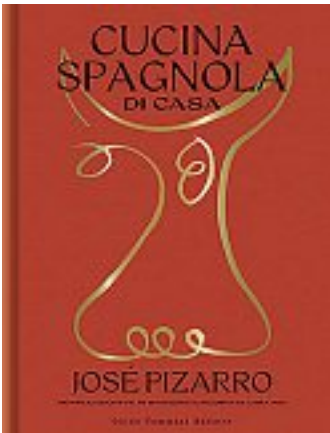
4 PERSONE

20 MINUTI + RIPOSO

GAZPACHO ALLE CILIEGIE

INGREDIENTI

Per il gazpacho: ***1*** *cucchiaio di olio d'oliva,* ***1*** *fetta di pane a lievitazione naturale raffermo,* ***2*** *spicchi d'aglio affettati,* ***1*** *peperone rosso privato dei semi e tagliato a pezzi,* ***500 g*** *di ciliegie rosse mature snocciolate, ½ cetriolo pelato e a cubetti,* ***300 ml*** *di succo di pomodoro,* ***2*** *cucchiai di aceto di sherry,* ***4*** *cucchiai di olio extravergine d'oliva, più* ***2*** *cucchiai per emulsionare. Per le guarnizioni:* ***2*** *cucchiai di olio d'oliva,* ***1*** *fetta spessa di pane bianco a lievitazione naturale tagliata a cubettini, le foglie di uno stelo di timo, ½ cipolla rossa piccola affettata molto finemente,* ***50 g*** *di formaggio di capra sbriciolato, ¼ di cetriolo pelato e a cubetti una manciata di basilico fresco olio extravergine d'oliva, per condire sale marino e pepe nero macinato fresco.*

Molti clienti e amici si stupiscono scoprendo che il gazpacho si può fare con tanti ingredienti diversi, perché la convinzione generale è che sia solo a base di pomodori. È vero, il classico gazpacho di pomodoro è il più noto e conosciuto, ma a noi piace la creatività. Essenzialmente, il gazpacho è una zuppa fredda che può essere liscia o con i pezzi, fluida o densa, ed esiste persino un «gazpacho di pernice» (una ricetta squisita, ma magari la inserirò nel mio prossimo ricettario). Nel mio libro *Andalusia* ho incluso una ricetta del gazpacho di fragole, perché a Huelva — la città dell'Andalusia situata più a Ovest, che si affaccia sull'Oceano Atlantico e confina con il Portogallo e la provincia di Siviglia — la frutta è fantastica. Qui, in questo bel libro su casa mia e sulla cucina casalinga, lo faccio con le ciliegie, perché sono cresciuto con alcune delle migliori ciliegie del mondo: sono un prodotto di altissima qualità di Jerte, appena a Nord del paese in cui sono nato. Iniziamo dunque a spiegare la ricetta. Per la zuppa, scaldate l'olio d'oliva in una padella su fuoco medio-alto e dorateci il pane da entrambi i lati. Mettetelo in una ciotola con il resto degli ingredienti del gazpacho (tranne i due cucchiai di olio) e lasciate riposare per un paio d'ore (controllate voi quando è il momento). Per la guarnizione, scaldate un po' di olio in una padella su fuoco medio-alto e cuoceteci i cubetti di pane e il timo fino ad avere dei crostini dorati. Scolateli su un piatto rivestito di carta da cucina e conditeli con sale e pepe. Frullate molto bene la zuppa con un frullatore a immersione, poi versatela in una brocca, filtrandola con un colino a maglie larghe. Aggiungete i due cucchiai di olio extravergine di oliva che avevate lasciato da parte, distribuite in quattro ciotole capienti e completate con tutte le guarnizioni e un filo di olio extravergine d'oliva.

Il testo e le ricette sono tratte dall'ultimo libro di José Pizarro, *Cucina spagnola di casa. Semplici ricette di stagione e ricordi di casa mia*, appena uscito in Italia per Guido Tommasi Editore (240 pagine, 35 euro)

Gestendo una fattoria nella Spagna rurale, la mia famiglia sapeva vivere della terra, una cosa tramandata di generazione in generazione. Mio padre ha insegnato ad Antonio, mio fratello maggiore, a occuparsi dei terreni perché dessero i loro frutti. Con l'avanzare dell'età dei miei genitori, li accompagnavamo tutti i giorni alla huerta (l'orto) per vedere come stavano le piante e quali ortaggi e frutti freschi si potevano raccogliere. Ho splendidi ricordi delle passeggiate nell'orto con mio padre: l'esperienza di raccogliere qualcosa di semplice come un pomodoro fresco, maturato al sole caldo dell'Estremadura, rimarrà sempre nel mio cuore. A volte lui mi rimproverava: «No, non raccoglierlo, non ci siamo ancora. Sarà pronto domani!». Non si sbagliava mai. Conosceva così bene i prodotti che coltivava che poteva dirti il momento esatto in cui si poteva raccogliere ogni verdura per portarla sul tavolo della cucina: né troppo presto né troppo tardi!

Ricordo che il mio povero papà venne a Londra per la prima volta nel 2000: non riusciva a credere a quei limoni striminziti, dal gusto amaro e dai prezzi stellari! In Spagna i limoni sono così abbondanti che cadono dagli alberi e li si trova a terra dappertutto. Quando maturano al sole, sono succosi e di un giallo più scuro, e non hanno nemmeno una punta di amaro. Ricordo che andò anche al Borough Market, dove vide per la prima volta i pomodori ciliegia: ne portò alcuni in Spagna e usò i semi per propagare le piante. Era un orticoltore fin nel midollo. Tra le cose che amo di più delle verdure sono la stagionalità e il fatto che ciò che mangiamo cambia nel corso dell'anno in base a quanto la natura ci offre. Per esempio, se pensiamo alle zucche la mente va subito all'autunno e alle sue festività, mentre le arance rosse evocano l'inverno. Nei miei ristoranti, mi piace cambiare i menù per riflettere l'alternarsi delle stagioni e dei prodotti: mi ricorda quanto la nostra esistenza sia intimamente legata al nostro meraviglioso pianeta e mi fa sentire in rapporto più stretto con la natura.

Quando sono arrivato nel Regno Unito nel 1998, qui si stava sviluppando il movimento vegetariano, un concetto che per me era un'assoluta novità. A quel tempo in Spagna l'idea del vegetarianesimo non esisteva affatto. A un certo punto sono tornato in patria per realizzare un articolo sul jamón ibérico. Il fotografo che era con me era vegetariano, e ricordo che l'anziana signora che ci preparò il pranzo nella fattoria che visitammo insisteva che lui poteva tranquillamente mangiare il jamón perché i maiali erano nutriti solo con ghiande iberiche… e non stava scherzando! Pensava sul serio che la preoccupazione di un vegetariano riguardasse l'alimentazione dell'animale. Comunque, il mio amico non ha mangiato carne e abbiamo trovato un'ottima alternativa. Devo dire che amo molto la cucina vegetariana, e alcuni piatti a base di sole verdure sono spettacolari. Ho osservato da

IL MENU DI JOSÉ PIZARRO

24-26
CROQUETAS

60 MINUTI
+ RIPOSO

2
PERSONE

20
MINUTI

CROQUETAS DI NASELLO

INGREDIENTI

__2__ cucchiai di olio d'oliva, __1__ cipolla grande affettata finemente, __1__ foglia di alloro, __200 ml__ di vino bianco, __300 g__ di filetti di nasello fresco, __3__ cucchiai di farina, __1__ uovo grande da allevamento all'aperto sbattuto, __125 g__ di panko, 1,2 litri di olio di semi o d'oliva. Per la besciamella: __75 ml__ di olio d'oliva, __75 g__ di farina, __250 ml__ di latte intero sale marino e pepe nero macinato fresco. Per servire: aioli.

Vi piacciono le croquetas? Ma che domanda! Non piacciono a tutti? Se fatte bene, credo che queste siano le migliori al mondo e, naturalmente, questa è la versione di mia madre. Qui c'è un segreto da svelarvi, che in realtà è molto semplice. Ovvero che una volta passate nella pastella, le croquetas si possono congelare: basta tirarle fuori 30 minuti prima di friggerle. Mia madre ha sempre delle croquetas in freezer per quando le faccio una sorpresa e passo a trovarla! Non è mai impreparata. E allo stesso modo potete fare voi con i vostri ospiti. Sono certo che questa ricetta vi conquisterà. Scaldate l'olio in una padella su fuoco basso e soffriggeteci delicatamente la cipolla con l'alloro per 15 minuti, finché si ammorbidisce per bene. Aggiungete il vino bianco e il nasello, poi alzate la fiamma e portate a ebollizione. Coprite e cuocete per 10 minuti. Scolate il nasello e la cipolla usando una schiumarola. Conservate 150 ml del fondo di cottura e mettete da parte, eliminando la foglia di alloro. Frullate il nasello e la cipolla in un robot da cucina per amalgamare il tutto. Per la besciamella, scaldate l'olio in una casseruola su fuoco medio e aggiungete la farina. Cuocete per un paio di minuti, poi unite gradualmente il fondo di cottura, seguito dal latte, mescolando di continuo fino a ottenere una salsa molto densa e omogenea. Condite bene con sale e pepe, quindi unite il nasello frullato con le cipolle. Mescolate, versate in un piatto e mettete in frigo per almeno due ore. Quando è freddo, prelevate l'impasto a cucchiaiate (circa 30 g) e formate con ognuna un ovale. Mettete la farina in un piatto basso, l'uovo in un secondo e il panko in un terzo. Infarinate le croquetas, poi passatele nell'uovo e infine nel panko. Disponetele su una teglia e mettetele in frigo fino al momento di cuocerle (ora si possono anche congelare). Versate l'olio in una pentola grande e profonda e scaldatelo a 180°C o finché un cubetto di pane si dora in 30 secondi. Friggete le croquetas poche alla volta, cuocendole per 2–3 minuti finché sono dorate e ben calde. Scolatele con una schiumarola e mettetele su un piatto rivestito di carta da cucina. Cospargete con sale marino e ripetete con le altre crocchette, poi servitele con l'aioli.

INSALATA DI AGRUMI CON CHORIZO E UOVO FRITTO

INGREDIENTI

__1__ limone, __3__ arance, __60 ml__ di olio d'oliva, __100 g__ di chorizo fresco a dadini, __4__ spicchi d'aglio affettati, __2__ uova da allevamento all'aperto, sale marino e pepe nero macinato fresco. Per servire: olio extravergine d'oliva, foglie di micro erbe, per esempio amaranto, germogli di piselli e ravanelli, pane tostato a lievitazione naturale.

Quando ho parlato con gli amici di questa ricetta non li convinceva granché, ma ora la adorano! A volte capita di vedere gli agrumi serviti con un uovo sodo, ma non è molto frequente accompagnarli con un uovo fritto. Questa ricetta è originaria di Las Hurdes, una splendida zona nel nord dell'Estremadura. Spesso la si chiama semplicemente «ensalada de naranja» (insalata di arance), il che è un po' ingiusto nei confronti di tutti gli altri ingredienti che, concorrono a creare tutti insieme, un piatto davvero eccezionale. Se volete, potete metterci più chorizo di quanto indicato nella ricetta. Dopotutto, crea dipendenza...Iniziamo dunque raccontando come si riesce a fare questa ricetta attraverso una serie di passaggi semplici. Cominciate ovviamente dalla parte di pulizia dei frutti. Sbucciate gli agrumi e ricavate gli spicchi, poi disponeteli nei piatti. Scaldate due cucchiai di olio d'oliva in un padellino su fuoco medio-alto e rosolateci il chorizo finché diventa dorato e croccante. Scolatelo e mettetelo da parte su un piatto. Mettete in padella l'aglio e cuocetelo ancora per un minuto, poi toglietelo dal fuoco e mettete da parte affinché l'olio si aromatizzi bene. Scaldate l'olio rimasto in una padella antiaderente su fuoco alto e friggeteci le uova per due minuti, finché gli albumi sono leggermente dorati e croccanti, ma il tuorlo è ancora morbido. Versate un po' di olio caldo sul tuorlo per far rapprendere appena la superficie. Sistemate le uova sugli agrumi, distribuiteci sopra il chorizo e irrorate con l'olio all'aglio. Cospargete con le micro erbe e servite con pane tostato. Il modo migliore per gustare il piatto è tagliare le uova e mischiare il tutto, in modo che il tuorlo si mescoli agli agrumi e al chorizo. Sentirete bene il sapore delle erbe, soprattutto se sceglierete tre gusti come quelli dell'amaranto, dei germogli dei piselli e dei ravanelli, tutti ricchi di diverse proprietà. Nel primo caso, si tratta di una pianta ricca di fitosteroli, molecole che hanno la capacità di abbassare i livelli di colesterolo LDL, il cosiddetto cattivo; nel secondo caso parliamo di alimenti caratterizzati da un gusto dolce, una consistenza molto croccante e una ottima capacità saziante; nel terzo, sappiate che abbondano di vitamina C e sali minerali.

F

V

4-6 PERSONE

150 MINUTI

PUDDING DI RISO PROFUMATO E COMPOSTA DI FRAGOLE

INGREDIENTI

Per il pudding: burro per imburrare, ***100 g*** *di riso per pudding,* ***50 g*** *di zucchero semolato,* ***700 ml*** *di latte intero,* ***350 ml*** *di panna densa, la scorza grattugiata finemente di* ***3*** *arance, i semi raschiati di un baccello di vaniglia. Per al composta:* ***300 g*** *di fragole tagliate a metà, il succo di ½ arancia,* ***150 g*** *di zucchero semolato.*

È vero, il pudding di riso è un dessert tradizionale del Regno Unito, che viene servito spesso dopo l'arrosto della domenica. La mamma di Peter ne preparava uno squisito, a cui aggiungeva un po' di noce moscata fresca che lo rendeva inconfondibile. Ma anche gli spagnoli amano questo piatto: io lo propongo spesso nei menu del ristorante, ed è sempre molto apprezzato. Perché? La spiegazione è intuibile: gli ingredienti sono reperibili facilmente, ma soprattutto il procedimento è davvero lineare, cioè indicato anche per chi mette in cucina il piede una volta all'anno. Il pudding di riso di casa mia prevedeva l'infusione di spezie e agrumi nel latte, che poi si faceva sobbollire piano con dentro il riso, quindi era semplicissimo. La mia ricetta richiede un po' più di tempo, ma non potrebbe davvero essere più semplice di così. Se volete un dessert facile da fare, l'avete trovato! Non so se mia madre approverebbe questo metodo, ma io credo che il risultato sia da leccarsi i baffi. Non c'è niente di meglio di un dessert come questo, con una crosticina appena croccante sopra e un riso morbido e vellutato all'interno. Scaldate il forno a 150°C o 130°C in modalità ventilato e imburrate una pirofila da un litro. Mescolate tutti gli ingredienti per il pudding in una ciotola capiente, poi versate nella pirofila preparata. Infornate per due ore e mezza circa, finché il riso è tenero e si sarà formata una bella crosticina in superficie, ma sotto sarà ancora un po' cremoso. Ecco per questo che ci metterete un po' di più tempo, perché normalmente il pudding si fa bollire in una pentola. Invece in questo caso useremo il forno. Nel frattempo comunque non perderete minuti preziosi della vostra giornata perché dovrete dedicarvi alla composizione della composta, che preparerete direttamente a casa anziché comprarla pronta. Mettete le fragole, il succo d'arancia e lo zucchero in una casseruola su fuoco basso e cuocete per 10–15 minuti, fino a ottenere una composta ricca e ridotta, ma con i pezzi di frutta ancora visibili. Servite il pudding di riso distribuendoci sopra a cucchiaiate questa meravigliosa composta. Il fatto peraltro di aggiungere il succo di arancia fa sì che non dobbiate utilizzare molto zucchero raffinato, bensì zuccheri naturali della frutta.

vicino l'evoluzione di questo modo di cucinare e di alimentarsi, e mi colpisce molto la creatività che c'è in questo settore. Come chef, è sempre bello ricevere stimoli per creare cose nuove, e mi piace molto inventare nuove ricette a base di sole verdure.

Sebbene ami l'adrenalina che mi scorre nelle vene durante il servizio al ristorante, amo anche cucinare a casa in tranquillità, per gli amici e la famiglia. Ho iniziato a cucinare intorno ai vent'anni, ma da bambino non mi era concesso stare a lungo in cucina: mia madre aiutava mio padre alla fattoria e aveva sempre da fare. Portare ogni giorno in tavola la colazione, il pranzo e la cena al momento giusto era il suo modo di dimostrarci il suo amore. Eppure sono sempre riuscito a passare del tempo in cucina, ad assorbirne l'atmosfera, annusare quei deliziosi profumi nell'aria. Ora basta il sottile aroma dei ceci o di uno stufato per riportarmi a quando guardavo mia madre e mia nonna ai fornelli, nelle loro cucine di casa, traboccanti di amore e di vita. Le ricette sanno immortalare i momenti come le fotografie, ma vanno oltre, consentendoci di ricreare gli stessi gusti, gli stessi odori. Per me, la cucina è intrecciata ai ricordi. Amo le persone, e creare momenti di felicità condivisa è il motivo per cui amo cucinare. Riprendendo un certo piatto o una ricetta, riaffiorano tutti i ricordi delle persone, dei luoghi e dei momenti a cui sono legati, e così diventano ancora più speciali. I ricordi fanno la felicità.

Ogni volta che cucino, si riaffacciano tantissimi meravigliosi ricordi collegati al cibo. Ogni volta che metto in padella o su un piatto una determinata combinazione di ingredienti, mi torna in mente qualcosa del passato. Ricordo momenti felici con parenti e amici, dove eravamo o cosa stavamo facendo, di cosa stavamo parlando o ridendo, o semplicemente torno con la mente al tempo trascorso insieme: è questo l'aspetto migliore del cibo. Però quei ricordi sono solo la superficie: la maggior parte delle volte la vera storia di un piatto risale a molto tempo prima, ed è stata tramandata da persona a persona e di generazione in generazione, dritto fino a noi, che ora siamo seduti davanti a quel piatto. Non è straordinario?

Ho sempre avuto il massimo rispetto per gli storici dell'alimentazione, che cercano, catalogano e conservano le ricette. Il loro lavoro mi rende più consapevole della responsabilità che abbiamo di custodire le ricette tradizionali, affinché sopravvivano a lungo nel tempo. In un certo senso, è ciò che faccio io scrivendo questo libro. Come chef, ho anche il compito di sviluppare e modificare le ricette per renderle ancora migliori: le lingue che parliamo non sono le stesse di centinaia di anni fa, e lo stesso vale per le ricette, che a loro volta si sono evolute.

CHI É

Originario di Talaván, in Estremadura, José Pizarro vive a Londra da oltre 22 anni ed è considerato il padre della cucina spagnola nel Regno Unito. Nel 2011 ha aperto a Londra il suo primo locale, il «José Tapas Bar», poi diverse altre attività. È autore di altri cinque libri acclamati dalla critica: *Seasonal Spanish Food* (2009), *Spanish Flavours* (2012), *Basque* (2016), *Catalonia* (2017) e *Andalusia* (2019)

TRE COSE DA SAPERE

1

Figlia di una giornalista e food writer, Margot Henderson nasce nel 1964 in Nuova Zelanda. A 20 anni si trasferisce a Londra. Qui lavora in alcuni rinomati ristoranti. Nel 1992 conosce il futuro marito, lo chef Fergus Henderson

2

«The French House Dining Room», a Soho, è il loro primo locale, che nel 1995 Fergus lascia per dare vita al «St John». Mentre la famiglia si allarga con i loro tre figli, Margot fonda una società di catering con l'amica Melanie Arnold

3

Nel 2004 avviano a Shoreditch il ristorante «Rochelle Canteen». Nel 2021 viene nominata Ufficiale dell'Ordine dell'Impero Britannico. L'ultima avventura di Henderson è «The Three Horseshoes», un pub con stanze nel Somerset

MARGOT HENDERSON

La chef neozelandese, 58 anni, con il marito Fergus Henderson ha creato le basi della moderna cucina britannica. E si racconta, dalla malattia di lui, «è coraggiosissimo», al benessere del suo team al ristorante «Rochelle Canteen»: «non mi piace che le persone lavorino no stop». Ora una nuova sfida controcorrente: un pub stylish nel Somerset. Per dimostrare «che semplice non è mai semplice»

di **Angela Frenda**,
foto di Pal Hansen, producer Angelica Carrara

IL PERSONAGGIO

La cucina moderna britannica esiste e lotta con noi. E ha i volti di Fergus e Margot Henderson. Così iconici da diventare *new classic*. Lui è considerato il re del mangiare «dal naso alla coda», lei la regina della cucina sobria e deliziosa. Insieme hanno plasmato il panorama culinario britannico secondo la loro visione gastronomica. Intervistare Margot significa non poter prescindere da lui, che a un certo punto apparirà a un tavolo all'esterno del ristorante che lei gestisce con la collega chef Melanie Arnold, «Rochelle Canteen», un locale nascosto da un giardino privato nella zona est di Londra. Fergus Henderson non è più lo chef sfrontato e armato di pistola che ha scosso la cucina londinese dalle sue ossessioni culinarie raffinate negli anni '90. «Era la persona più supponente che avresti mai incontrato», ha raccontato Margot. «Sentiva di avere qualcosa da dire». Ma ultimamente ci sono state anche preoccupazioni, per loro. Fergus, a cui è stato diagnosticato il morbo di Parkinson nel 1998, ha contratto il coronavirus all'inizio della pandemia e ancora lotta con le conseguenze. Le due malattie insieme sono una combinazione complicata. Oggi combatte con stanchezza e sonnolenza che sono più difficili da scrollarsi di dosso rispetto a prima della malattia. E con un linguaggio che gli è sempre più faticoso. Se gli si chiede come va risponde lentamente, ma col sorriso: «Un po' ammaccato». «È così coraggioso. Non si lamenta. Non si lamenterebbe mai di niente», lo protegge Margot. I due sono sposati da oltre 30 anni. Pochi chef hanno plasmato la scena gastronomica londinese come lei, nata in Nuova Zelanda e arrivata in Inghilterra quasi per caso. I fan della sua cucina semplice l'hanno seguita dalla sala da pranzo «The French House», fondata nel 1992 con il marito, all'amato ristorante di Shoreditch «Rochelle Canteen», che funge anche da base per la società di catering Arnold & Henderson. La loro relazione è iniziata 30 anni fa in un ristorante a Covent Garden, dove Fergus era il giovane e affascinante chef, uno dei «ragazzi alla moda» che «attirava le signore» nella scena dei ristoranti londinesi. Una lunga storia d'amore. «Il libro che mi ha cambiato la vita è *Nose to Tail Eating* (di suo marito, *ndr*). Ci ha insegnato a cucinare con l'osso, a cucinare dolcemente e a rispettare l'intero animale. Adoro anche *Edmonds Cookery Book* – un classico che si trova in ogni casa neozelandese – e il sognante *Roast Chicken and Other Stories* di Simon Hopkinson. Torno continuamente al suo amore per la cucina delicata e classica». Quando parla di cibo le si illuminano gli occhi e si intravede la ragazza sognante che amava Janis Joplin e i Rolling Stones. Ancora oggi ama ballare. E collezionare coltelli da cucina. Non si ferma mai, forse questo è il suo segreto. L'ultima avventura è «The Three Horseshoes», che ha aperto il 25 aprile 2023 e lavorerà sette giorni su sette. È un pub con alloggio che si trova nel villaggio di campagna di Batcombe. La struttura è

Nel mio menu non ci saranno hamburger: farne uno buono è molto difficile

Qui a sinistra, la cucina e un dettaglio del pub «The Three Horseshoes» a Batcombe nel Somerset. In basso, un piatto del menu. Nella pagina accanto, gli esterni del locale del XVII secolo; il cestino del pane; la chef durante il servizio; una sala interna; un cameriere al pass di «Rochelle Canteen»

INGREDIENTI

Per 4 persone
*1 rombo da 1 kg, **q.b.** di sale.w*
*Per la salsa aioli: **3** tuorli d'uovo, **5** spicchi d'aglio tritati finemente, **380** ml di olio d'oliva, **1** cucchiaio di senape Dijon, una spruzzata di limone, **340** ml di olio d'oliva.*

«Il rombo è un pesce divino. Un pesce per il piacere degli dei». Parola di Margot Henderson. Dalle carni gustose, il rombo si presta a essere cucinato in modo semplice. Nonostante sia facile da eviscerare, chiedete al vostro pescivendolo di prepararvelo in tranci. Accendete la griglia e lasciate che la fiamma si stabilizzi a fuoco alto. Nel frattempo, salate il rombo e lasciatelo riposare per circa 15 minuti. Asciugatelo. Passatelo sulla griglia e fatelo cuocere per circa 6 minuti a lato, fino a quando sulla superficie del pesce si saranno formate le righe di cottura. Grigliate ora i cipollotti per circa 3-4 minuti, quindi impiattate il tutto. Dedicatevi adesso alla salsa aioli che vi servirà come condimento: in una ciotola sbattete i tuorli, il limone, la senape e l'aglio. Frullate con olio d'oliva e aggiustate di sale e pepe.

del XVII secolo, restaurata con cura e trasformata in lussuosa locanda che offre camere ma, soprattutto cibo genuino, il mantra di Margot. Che è entusiasta di questo progetto: «Ho trascorso qui molti fine settimana con la famiglia, ho fatto amicizie nella zona. Sono stata ispirata dai prodotti ricchi e di qualità disponibili nel Somerset, quindi sono entusiasta di intraprendere questo viaggio nel sud-ovest e approfittare di tutto ciò che è disponibile lì». Margot e il capo chef Nye Smith hanno creato un menu basato su ingredienti stagionali dei loro fornitori. Come Brown and Forest, Swaledale, Westcombe Dairy e Marcus & Penn di Feltham's Farm. Disponibile dal pranzo fino a tarda sera, il menu della sala da pranzo spazia dai piatti di salumi Westcombe Dairy all'aglio orsino e brodo di pane; e poi braciola Old Spot alla griglia e salsa di mele; barbabietola arrosto, cagliata di capra e crescione; budino al doppio limone. E i piatti saranno accompagnati dal bellissimo bar che vanterà una vasta gamma di sidri locali, birre artigianali e una concisa selezione di vini. Entrando nel pub, gli ospiti sono accolti da un caminetto originale e scoppiettante, pavimenti in pietra e legno e soffitti con travi a vista nel bar, che condurranno i visitatori alla sala da pranzo ovale, che è stata restaurata in collaborazione con l'interior designer Frances Penn. Una panca in stile 16° secolo occupa il posto d'onore all'ingresso, affiancata da sedie e tavoli georgiani. Toni e tessuti naturali al piano terra sono in contrasto con le tende bordeaux e castagno. Tutte le camere sono caratterizzate da poltrone tradizionali, i divani rivestiti con tessuti di artisti come Fermoie, Linwood e Guy Goodfellow.

Margot Henderson ne è entusiasta. «Per me cucinare vuol dire dare gioia, piacere. Voglio che le persone siano felici Vuol dire anche sedurle, con il tuo cibo. Sono una nutrice, più che una cuoca. Recentemente io e Fergus siamo stati a Roma, in un posto molto semplice, vicino a dove un tempo c'era il mercato della carne e ora ci sono gallerie d'arte. Abbiamo mangiato un'insalata di rucola tagliata al momento. E ogni volta che torniamo dall'Italia, io e mio marito ci diciamo: meno, meno, less is more!». Margot, 59 anni, prospera nel sistemare le cose, riorganizzare i turni, essere nel bel mezzo di un caos lavorativo: «Gli affari sono ciò in cui siamo tutti impegnati. Amo gli affari». Se il mondo della ristorazione è un brulicare di mode e tavoli da prenotare, Margot e Fergus Henderson sono l'antitesi, assolutamente svincolati da idee alla moda, ma aggrappati invece a un semplice credo di ingredienti buoni, ben preparati. «Rochelle» è conviviale, gomito a gomito sui tavoli della mensa, mentre il «St John» (che ha una stella Michelin) è più sobrio, la sala da pranzo circondata da camerieri in giacchetta bianca. Ma entrambi hanno in comune un approccio alla cucina vecchio stile, quasi parsimonioso, in cui non ci sono fronzoli.

La loro filosofia è stata adottata anche dal figlio Hector, che è stato battezzato nel mondo della ristorazione con visite a «The Ivy» da bambino. Il suo dodicesimo compleanno ha comportato un viaggio a «Le Gavroche». Come suo padre, il giovane Hector indossava un abito per l'occasione e beveva un sorso di vino ad ogni portata. Le sorelle di Hector hanno ricevuto lo stesso trattamento per i loro 12 anni: Owen ha scelto un viaggio a «The Fat Duck» a Bray, Frances a «Dinner By Heston». Un amore familiare per un fine dining che in molti credono stia morendo. «Non credo sia così — replica Margot—. Le persone lo amano molto. Ritengo non ci sia nulla di meglio. È come un'opera teatrale. È stravaganza. Anche se io preferisco il cibo che viene dalla gente, dalle persone comuni. Il cibo di casa, il cibo indigeno, locale. Sono preoccupata per la Francia, ad esempio. Se vai nei piccoli paesi francesi non trovi più il cibo semplice. Non so cosa stia succedendo. Hanno formaggi incredibili ma per il resto... Negli anni Settanta, quando si andava in giro per la Francia e l'Italia come faceva Elizabeth David, tornavi carico di stupore. Adesso non è più così. Vorrei che oggi succedesse ancora in Inghilterra e ci si fermasse nei pub per del buon cibo. A me interessa cucinare cibo grandioso in un modo semplice. Il cosiddetto menù stagionale». Però molti grandi ristoranti chiudono. «Ci lavorano troppe persone, troppe persone da pagare e quindi non c'è guadagno. Amo il "Noma", ad esempio. Sono amici. Fanno cose incredibili, vogliono sempre sorprenderci. Ma voglio che i miei collaboratori abbiano una vita. Voglio che stiano bene e cerco di dare loro quello che desiderano. Non ho mai creduto nel lavoro no stop». Da «Rochelle Canteen» voi siete famosi per la vostra colazione dello staff con la quale cominciate la giornata. «Il miglior modo per partire con il lavoro è un buon caffè (anche al nostro arrivo ce ne è stato offerto subito uno molto lungo e fumante, *ndr*), scrambled eggs e una birra black velvet da un lato. È un drink inventato a Londra in un Club per gentiluomini chiamato Brooks's. È stato creato in ricordo della morte del Principe Consorte Alberto e gli ingredienti non sono casuali: la birra simboleggia il popolo, mentre lo champagne il lusso, o meglio, l'aristocrazia. Ma cosa è per lei, davvero, la cucina moderna? «Il cibo britannico per me è il vecchio cibo. Cipolle, carne cotta lentamente... E poi anche tutte le influenze successive. Gli italiani che sono venuti qui per costruire la metropolitana. Le comunità indiane e giamaicane. La nostra cucina moderna non è qualcosa di rigoroso. È aperta. Fatta di prodotti sostenibili, senza perdere le vecchie tradizioni». Una cucina fatta più che altro di cura. Che sia però semplice. «Anche disordinata, per quanto mi riguarda».

Sul tema inclusione Margot Henderson ha le idee molto chiare: «Gli uomini hanno paura sempre di qualcosa. Penso che sia colpa della maternità, di come sono le madri con i loro figli maschi. Cosa possiamo fare? Dobbiamo promuovere il più possibile le giovani chef donne anche se so bene che a volte è difficile. Essere cuoche è un lavoro faticoso e le

ANGIMBÉ
CUSUMANO

IL PERSONAGGIO

donne vogliono giustamente anche avere figli. Dobbiamo però spingerle a lavorare in cucina. Recentemente ho avuto molte donne che sono venute nel mio ristorante per fare esperienza di sala o di brigata, e prima magari erano avvocati. Beh, ora vogliono diventare chef. Un buon segno, non trova?». Tuttavia dalle stelle Michelin prende le distanze con solenne allegria: «Cos'è? Un amuse-bouche! La mia vera preoccupazione è che stiamo perdendo il cibo tradizionale. La stella Michelin significa più lamentele perché l'aspettativa delle persone è più alta. Quando abbiamo aperto qui non abbiamo ricevuto recensioni perché siamo nascosti dietro queste mura, quindi nessuna pressione sulle recensioni. Chiunque può entrare, deve solo trovarci!». Con questo stesso spirito ha aperto il suo pub nel Somerset: «Ho sempre voluto fare qualcosa immersa nella natura. Il foliage mi rende felice. La zona poi è bellissima. È circondata da produttori brillanti, come il casaro. Fa un cheddar incredibile a soli dieci minuti di strada. E sto parlando di piccoli produttori. La gente viene e dice: "Ho un maiale per te!". E poi mi piace l'idea di un pub come una grande mensa di qualità. Dove potersi semplicemente sedere e mangiare. Senza tanti fronzoli. Il mio cibo poi è sempre stato abbastanza *pubby*: è accessibile, amichevole, nutriente. Ma niente hamburger!!». E perché questa avversione? «È americano!! No la verità è che farne uno davvero buono è molto difficile. Rischi di rovinare il menu. E comunque ci sono già abbastanza hamburger in giro, non li voglio nel mio menu».

Ascoltare Margot Henderson nel suo parlare calmo e senza indugi ti fa pensare che questa donna dai capelli rossi e lentiggini sembra uscita da un romanzo di Lucy Montgomery. E nel suo approccio anticonformista alla vita ha portato una ventata di moderna semplicità. «Ma attenzione: semplice non significa facile. Significa sapere cosa lasciare fuori. Si tratta di conquistare la fiducia delle persone. Adesso la gente del villaggio adora questo pub. Noi abbiamo una grande responsabilità nei loro confronti». Per uno chef e ristoratore che considera l'etica fondamentale, la notizia che Margot Henderson stia aprendo «The Three Horseshoes» non nella capitale ma nel minuscolo villaggio di Batcombe nel West Country è un grosso problema. Che metterà davvero, come si sul dire, il gatto tra i piccioni (confit). Molti altri potrebbero decidere di seguire la sua strada.

Resta un sogno, oltre questo, nel cassetto di chef Henderson: «Avere una grande casa in campagna. Con un ampio giardino: amo il giardinaggio. Fergus ed io abbiamo vissuto per oltre tredici anni a Covent Garden in un appartamento davvero delizioso. Poi ci siamo trasferiti nel sud di Londra dove abbiamo un piccolo giardino. Ma ora lo voglio grande, penso proprio di meritarmelo. Oppure una casa al mare...sono cresciuta vicino al mare, mi manca il mare! Chissà...».

TORTA ALLA MELASSA

INGREDIENTI

*Per 12 porzioni. **115** g da burro marrone da **200** g di burro non salato, **3** uova, **75** ml di panna fresca, **6** g di sale, **908** g golden syrup, il succo di **2** limoni, **170** gr di pangrattato.*

Treacle tart, in gergo Cockney, fa rima con «sweetheart» ovvero dolcezza. Del resto, c'è forse qualcosa di più dolce della melassa? Il «golden syrup», per dirla all'inglese, è uno sciroppo di zucchero famoso nei paesi anglosassoni. È indispensabile per la riuscita della torta. Si tratta del derivato dalla lavorazione e dalla cristallizzazione per riscaldamento degli zuccheri estratti dalla spremitura di canne. Cominciate dal burro: scaldatelo fino a doratura. Quindi filtratelo. Foderate ora uno stampo da crostata del diametro di 24 cm con la pasta frolla e cuocete alla cieca usando cioè un peso affinché l'impasto non si gonfi o dilati. Utilizzata per preparare basi perfette, questa tecnica di cottura richiede legumi secchi, fagioli o ceci: serviranno a distribuire uniformemente il calore del forno sulla base. Assicuratevi che i legumi siano ben compattati all'interno della teglia e che arrivino fino ai bordi. A questo punto, in un forno già caldo a 200 gradi, infornate per circa 15-20 minuti. Sfornate e eliminate i legumi. Noterete che i bordi saranno ben dorati ma non il fondo e quindi infornate per altri 10-15 minuti in modo che la pasta si asciughi e diventi ben dorata. Riscaldate ora il golden syrup e aggiungete il burro marrone. Sbattete le uova, la panna, il sale, quindi aggiungete allo sciroppo e al composto di burro. Unite il pangrattato e il succo di limone. Versate nella tortiera e infornate a 150 gradi per 40 minuti. Lasciate riposare e servite con la panna.

IL PIATTO GENIALE VS DA INCAPACY

Detto «cloud bread», è la versione proteica e soffice del classico sandwich. Si prepara in meno di un'ora

di **Alessandra Avallone***

IL PANINO «NUVOLA» (SENZA FARINA)

Maggio è mese di picnic e, per me, ma non solo per me, è anche il tempo limite per mettersi a dieta prima dell'estate. Quest'anno sperimento un regime con un ristretto quantitativo di carboidrati, senza rigidità ma è comunque una sfida. Non è facile togliere dalle abitudini quotidiane il cibo più soddisfacente e gustoso: focacce, pizze e soprattutto il pane (quello buono, pasta madre ecc.): pane che vuol dire panini, da portare al parco, in ufficio, in una scampagnata. Ma sembra esserci una soluzione: il cloud bread, letteralmente «pane nuvola» perché è così leggero da ricordare un ammasso di aria. Il preparato non prevede l'uso della farina — il che lo rende adatto a chi manifesta intolleranze o allergie — ma svolge comunque il compito di racchiudere altre bontà concesse, ed è comodo, come ogni panino. Provate anche voi: si prepara solo con uova e il formaggio spalmabile della marca che preferite, utilizzate il cremor tartaro come agente lievitante e scegliete la modalità del forno ventilata per avere una cottura uniforme e una superficie dorata, altrimenti cuocete i pani per una decina di minuti in più.

INGREDIENTI

Per 8 panini
Per il cloud bread:
3 uova grandi,
150 g di formaggio spalmabile,
¼ di cucchiaino di cremor tartaro,
1 presa di sale.
Per il ripieno:
Il petto di **un** piccolo pollo arrosto,
1 mazzetto di prezzemolo,
1 spicchio di aglio,
1 peperoncino,
aceto di mele,
olio extra vergine,
4 cetrioli snack,
una presa di zucchero di canna, olio di sesamo tostato, semi di sesamo, sale

Preparazione

Per il pane. Separate gli albumi dai tuorli. In una ciotola mescolate il cremor tartaro agli albumi e montateli a neve ben ferma con le fruste elettriche. In una seconda ciotola mescolate i tuorli, le uova e il formaggio spalmabile. Incorporate gli albumi alla crema di uova e formaggio. Rivestite la placca del forno con carta forno e imburratela leggermente. Dividete la preparazione in 8 porzioni. Formate 2 dischi su 2 placche del forno, cuocete a 150°C per 30 minuti e lasciate raffreddare sopra una griglia. Per il ripieno, invece, sfilacciate il petto di pollo tiepido o freddo con le mani. Tritate finemente il prezzemolo con l'aglio e il peperoncino, mescolate con 2 prese di sale, 2 cucchiai di aceto e olio extra vergine di oliva. Aggiungete il pollo alla salsa e lasciatelo macerare un'ora al fresco. Tagliate a nastro i cetrioli con il pelapatate, marinateli con una presa di sale, mezzo cucchiaino di zucchero, un cucchiaio di aceto di mele e un cucchiaino di olio di sesamo tostato. Lasciate marinare separatamente dal pollo per 30 minuti. Scolate i nastri, aggiungete 1 cucchiaino di semi di sesamo tostati e incorporateli al pollo. Aprite i panini e farciteli con l'insalata di pollo.

*Home economist e autrice

Savoiardi e fragole per un dolce semplice: basta applicarsi, come per riuscire a rallentare nella vita

di **Sofia Fabiani***

LO ZUCCOTTO AI FRUTTI RUSSI

Il mio animo casalingo e ritirato a volte deve scendere a patti col fatto che per il lavoro che faccio devo uscire di casa, perché devo incontrare persone, perché ho esaurito il bagaglio creativo formato in 35 anni di vita ritirata e solitaria e quindi devo cercare spunti al di fuori della mia via di casa, un vero peccato. A sostegno della teoria che uno meno esce meglio sta, c'è la frase che sto pronunciando maggiormente in questi giorni: «Oh ma vi calmate?!». Sto prendendo treni, dormendo in vari alberghi, andando a cene, facendo riunioni e non c'è un solo ambito in cui non senta la valvola della pentola a pressione umana prossima all'esplosione. Ma che avete? Camminare veloce, sbrigarsi e prendere posto sul treno perché altrimenti le persone ti si appiccicano dietro la schiena, esprimersi in meno di 23 secondi in riunione, avere pronti immediatamente i documenti per il check-in sembrano essere le uniche cose in grado di far placare gli animi altrui. Ripeto, che vi succede? Io non mi ritengo delicata di sentimenti, rigorosa nell'educazione, i toni alti non mi spaventano. È solo che forse, stando molto in casa, non mi ero resa conto che siamo in battaglia. Non avrei mai pensato di dover affermare che io a questa guerra fredda fatta di sbuffate, occhi al cielo e arroganza risponderò con un sorriso fisso, occhi vuoti e, se possibile, ancora più lentezza nelle azioni. E in testa, al posto di un casco di ferro, metterò questo zuccotto ai frutti di bosco.

INGREDIENTI

Uno stampo a mezza sfera, **250 g** di savoiardi,
300 g di mascarpone,
200 g di panna,
50 g di zucchero semolato,
1 cucchiaino di estratto alla vaniglia,
400 g di fragole,
200 g di frutti rossi misti

Preparazione

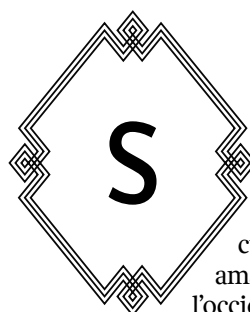
La ricetta è molto semplice, come calmarsi nella vita, bisogna solo applicarsi. Iniziate montando la panna con lo zucchero e l'estratto di vaniglia non appena questa diventa semi montata, aggiungete il mascarpone e continuate a montare fino a ottenere una crema sostenuta. Versate al suo interno i frutti rossi e mescolate. Frullate le fragole per ricavarne il succo. Immergete i savoiardi nel succo di fragole e foderate lo stampo cercando di non lasciare buchi. Inserite tutta la crema, livellate e richiudete con un altro strato di savoiardi imbevuti. Fate riposare in frigo per almeno 3 ore e servite. La scortesia ha le sue regole, e queste non contemplano l'arroganza, anzi, se possibile, e anche se sembra in contraddizione, richiedono ancora più savoir-faire della cortesia, se volete vi faccio un corso.

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

*Pasticcera e autrice del profilo Instagram @cucinare_stanca

DIANA KENNEDY

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, illustrazione di Monica Lovati
food styling Giuseppe Marangione, styling Marinella Rossi, producer Angelica Carrara

Considerata la Indiana Jones della cultura messicana, ha raccontato il cibo al mondo occidentale più da etnogastronoma che da cuoca. Perché ha raccolto con spirito d'avventura, in oltre 50 viaggi, tradizioni, storie e piatti Il suo motto? «Sono disposta a tutto per una ricetta»

«Sono disposta a tutto, per una ricetta». Era il motto di Diana Kennedy, scrittrice, divulgatrice, antropologa culinaria ed «etnogastronoma» (come amava definirsi lei stessa). Se oggi infatti l'occidente riconosce la cucina messicana come universo gastronomico che va ben al di là dello stereotipo di tacos ripieni di carne e fagioli neri, lo deve a lei, considerata la massima esperta. Inglese, nata nell'Essex nel 1923, Diana Kennedy ha trascorso gran parte della sua vita andando alla ricerca di prodotti e ricette regionali, che ha raccontato in nove libri, cominciando dal primo e forse più famoso *The Cuisines of Mexico*. Se cercate una sua immagine simbolica, forse vi rimarrà impressa quella di lei in abito cachi e stivali, in piedi nelle campagne del Messico, accanto al suo camion bianco ammaccato, il ciuffo di capelli avvolto sotto una sciarpa e un cappello a tesa larga. Un'avventuriera, che portava una pistola e che spesso dormiva per strada, legando un'amaca tra due alberi ovunque scegliesse di riposare. *The Cuisines of Mexico* fu il primo frutto di oltre 50 viaggi compiuti in lungo e in largo per il Messico, dove Diana Kennedy (Southwood da nubile) era arrivata dopo aver sposato Paul Kennedy, corrispondente del *New York Times* conosciuto nel 1957 ad Haiti. Lasciò l'Essex dopo la Seconda Guerra Mondiale, durante la quale fece anche parte del Women's Timber Corps, organizzazione di donne che lavorava alla tutela delle foreste, prendendo il posto degli uomini partiti per il fronte. Il Messico per Diana Kennedy fu una vera illuminazione: «Mi ha fatto subito impazzire», raccontò in un'intervista a *Saveur* nel 2012,

spiegando di essere rimasta affascinata dai piatti locali e di aver immediatamente desiderato approfondirne la conoscenza. Da qui l'inizio dei suoi viaggi tra villaggi sperduti, mercati di ogni parte del Paese, persino tra le case delle cameriere dove gli amici - deridendola, come raccontava lei stessa - la indirizzavano quando cominciava a fare domande insistenti sulle ricette: perché tutto, per Diana Kennedy, poteva diventare fonte di informazioni. Nei primi anni messicani Diana mise insieme un enorme patrimonio di sapere che poi portò negli Stati Uniti, dove il successo arrivò quasi per caso. Si trasferì ad un certo punto a Manhattan nel 1965, quando suo marito si ammalò di cancro e, su suggerimento di Craig Claiborne, allora critico gastronomico del *NYT*, cominciò ad organizzare lezioni di cucina nel suo appartamento dell'Upper West Side. Fu un suo studente, Fran McCullough, a convincerla a scrivere il primo libro per Harper & Row: *The Cuisines of Mexico*, appunto. Ma lei non smise mai di viaggiare: «Devo raccontare quello che rischia di scomparire. Per questo guido tra le montagne, mi siedo a tavola con le famiglie, registro quello che vedo e quello che racconto». Un lavoro di ricerca che la rendeva fiera e di cui rivendicava l'importanza, convinta che ogni cuoco o food-writer dovrebbe fare lo stesso per dire di conoscere una certa cucina. E lei quella messicana la amava così tanto che negli anni dopo la morte di suo marito si trasferì definitivamente nello Stato di Michoacán, dove è rimasta fino alla sua morte avvenuta lo scorso luglio a 99 anni. Qui acquistò una proprietà che ribattezzò «Quinta Diana», dove ha continuato a tenere lezioni di cucina, a scrivere libri di successo, e dove ha stabilito la sua fondazione con la quale ha continuato a fare divulgazione e ricerca sull'immenso patrimonio di biodiversità del Paese. Kennedy ha cambiato il modo in cui milioni di persone percepivano il cibo messicano, arrivando ad apparire in televisione per insegnare a Martha Stewart a fare i tamales de frijol della Sierra Norte di Oaxaca. Ma attenzione: lei si considerava soltanto una custode e un canale per approfondire la storia culinaria messicana. Sia chiaro, percepiva bene l'importanza del suo ruolo, ma non voleva appropriarsi dei contenuti di altri. Infatti la maggior parte delle sue ricette citavano sempre le loro fonti. E però lei rimase sempre un grande cruccio: che il suo lavoro non fosse riuscito a illuminare le donne da cui aveva imparato. Finora.

Crediti: sottopiatto, piatto fondo e ciotolina Rina Menardi, tovagliolo Stamperia Bertozzi, gonna Luisa Beccaria, scarpe Miu Miu, orecchini Iosselliani, make up and hair Maddalena De Vito, location «Ceresio7» e «Mariencò» a Milano

RISO ALLA MESSICANA

INGREDIENTI

Per 6 persone: ***500 g** di riso Jasmine (o a chicco lungo),* ***250 g** di pomodoro in scatola,* ***2** cucchiai di cipolla tritata finemente,* ***1** spicchio d'aglio sbucciato,* ***3** cucchiai di olio extra vergine di oliva,* ***500 ml** di brodo di pollo,* ***1** cucchiaino di sale,* ***120 g** di carote tagliate sottili,* ***120 g** di piselli.*

Immergete il riso Jasmine in acqua calda per 10 minuti e lasciatelo drenare. Sciacquatelo con acqua fredda e scolatelo bene. Nel frattempo, in un robot da cucina mettete i pomodori, la cipolla, l'aglio e frullate il tutto fino ad ottenere una purea liscia. Mettetela da parte. In una casseruola scaldate l'olio, aggiungete il riso e lasciatelo tostare fino a quando non assume un colore dorato chiaro. A questo punto unite la passata di pomodoro e fate cuocere per 8 minuti raschiando spesso il fondo della padella per evitare che si attacchi. Aggiungete ora il brodo, le carote tagliate sottili, i piselli e cuocete per circa 20 minuti, senza coperchio, fino a quando tutto il brodo verrà assorbito e sulla superficie del riso compariranno dei buchi d'aria. Abbassate il fuoco al minimo. Coprite la pentola e continuate la cottura per altri 5 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate riposare, con il coperchio, per 15 minuti. Regolate di sale se necessario e impiattate. Il mexican touch? Un jalapeño al centro.

ORTENSIE E FRUTTA PER UNA CENA DA AMICI

INGREDIENTI

Un contenitore, una spugna da fioristi, cellophane, ortensie, rose blush, fiorellini, lime.

A una cena da amici è sempre bene presentarsi con un omaggio, floreale, perché no, e magari realizzato con le proprie mani. Se volete stupire, l'ideale sarà pensare a un bel centrotavola, senza dimenticare alcune regole fondamentali: evitare piante o fiori dall'odore troppo forte per non alterare la percezione del sapore dei piatti o del vino e non realizzare composizioni troppo alte in modo da non ostacolare la visuale dei commensali. E ancora, se si riesce, chiedete prima al padrone di casa stile e colore della tovaglia per rendere tutto armonico. E ora possiamo iniziare. Siamo a una cena in terrazza, con tovaglia di lino bianca e mise en place informale. E allora, perché non realizzare un centrotavola estivo con frutta e fiori? Trovate un contenitore in linea con la forma della tavola: se tonda troviamolo rotondo, se rettangolare avrà una forma allungata. Procuriamoci spugna da fioristi, fiori (ho scelto ortensie, rose blush e fiorellini di complemento) e frutta (per me lime). Foderiamo con cellophane il contenitore, posizioniamo la spugna. Inseriamo le ortensie. Infilziamo saldamente la frutta e sistemiamola qua e là, facendola spiccare rispetto ai fiori. Mettete tutti gli elementi restanti e amalgamate bene i colori. Un consiglio in più: se si organizza un buffet ricordate di aggiungere dei rami di verde: così troneggeranno sulle vivande.

*Fioraia, gestisce il negozio Coral di Milano con la socia Tiziana Temporali

Piccanti sì ma meno dei fratelli calabresi, sono peperoncini affumicati, inventati dagli aztechi, con una base di pomodoro e spezie. Da provare in zuppe e stufati in stile sudamericano

«CHIPOTLE IN ADOBO»

I chipotle in adobo sono meno piccanti del peperoncino calabrese: lo stabiliscono le unità Scoville, la scala che misura la piccantezza

La ricetta dei chipotle in adobo è degli aztechi: per conservarli in inverno gli jalapeno venivano affumicati e immersi in aceto e sale

I chipotle in adobo si trovano anche nei supermercati, oltre che nei negozi specializzati in ingredienti internazionali

Un barattolo di chipotle in adobo è più di quanto serve per una ricetta: l'avanzo si conserva in frigo per circa una settimana

Per attenuare la sensazione di piccante i chipotle vanno mescolati con yogurt o panna acida, avocado, succo di lime

di **Sara Porro***
foto di Laura Spinelli, styling di Stefania Aledi

Quando ero incinta della mia seconda bimba, Lucia, mangiavo piccantissimo. Intendiamoci: io amo il cibo piccante ma, tra reflusso e difficoltà digestive (resto sul vago che poi mi dite che contribuisco alla denatalità), la gravidanza non è il momento giusto per sfidare il fato peptico. Eppure: agguerrita come i guerrieri aztechi che mangiavano peperoncini prima di entrare in battaglia — credendo che la piccantezza aumentasse le loro forze — così io mi preparavo al parto con peperoncino in quantità. Sembra una bizzarria, ma in fondo già la relazione che abbiamo con il cibo piccante lo è: la piccantezza non è infatti un gusto — come si dice comunemente — ma una sensazione, e più precisamente una sensazione dolorosa. È causata dalla reazione del nostro corpo alla capsaicina, una sostanza chimica presente nei peperoncini, quando entra in contatto con le papille gustative della lingua. Perché — allora — questo masochismo? La questione non è del tutto risolta, ma ci sono diverse teorie: la mia favorita sostiene che il piccante attivi la produzione di endorfine, sostanze che agiscono come antidolorifici naturali e che provocano una sensazione di piacere e di euforia. Insomma: forzatamente astemia, sostituivo con il peperoncino. Tra i miei condimenti preferiti c'erano i chipotle in adobo: cioè peperoncini jalapeno affumicati («chipotle» deriva dal termine in nahuatl, l'antica lingua della civiltà azteca, «chilpoctli», che significa appunto «peperoncino affumicato») immersi in una salsa con peperoncino in polvere, pomodori, aceto, aglio, zucchero, origano e spezie come cumino, cannella, pepe nero e chiodi di garofano. I chipotle in adobo funzionano bene in piatti ispirati al Messico come zuppe, stufati, fagioli, marinature, condimenti. Ma usati in questo chili vegano mostrano tutte le loro potenzialità.

Chili vegano con chipotle in adobo

Scaldate tre cucchiai d'olio in una pentola capiente a fuoco medio, aggiungete una cipolla tagliata a dadini e soffriggere per 3-5 minuti. Aggiungete un cucchiaino di cumino e uno di cacao, cinque spicchi d'aglio tritati, un chipotle in adobo tritato finemente e 60 g di concentrato di pomodoro. Soffriggete per tre minuti. Aggiungete 875 g di fagioli neri lessati, scolati e sciacquati, 800 g di polpa di pomodoro e 600 ml di brodo vegetale e mescolate bene. Coprite e portate a ebollizione a fuoco alto, quindi togliete il coperchio e cuocete a fuoco lento per 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Dividete nelle ciotole e guarnite a piacere con avocado a fettine, coriandolo tritato, tortilla chips sbriciolate.

* Giornalista enogastronomica e di viaggi

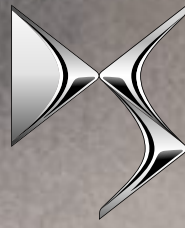
LO ZUCCHERO DI CANNA È PIÙ SALUTARE?

ILLUSTRAZIONE DI ROBERTA RANIERI

Quanti di voi hanno sostituito il classico zucchero bianco con quello di canna, pensando di fare una scelta più salutare? Prima di tutto, è importante chiarire che il comune zucchero da tavola può essere estratto sia dalla canna che dalla barbabietola da zucchero e la molecola estratta è esattamente la stessa, il saccarosio: un disaccaride composto da glucosio e fruttosio. Tuttavia, i due prodotti ottenuti (ancora grezzi) differiscono per la presenza di residui e impurità che, dopo la raffinazione, si accumulano nella melassa. Questi conferiscono allo zucchero di canna un gradevole sapore, più o meno intenso a seconda della lavorazione, che ricorda miele e caramello. Quindi, ciò che differenzia il classico zucchero da quello di canna integrale o semi-integrale è la presenza di melassa (1-5 %), un composto di colore bruno, viscoso e ricco di micronutrienti. Ma la presenza di micronutrienti nello zucchero di canna è veramente così rilevante? Analizzando i micronutrienti dello zucchero di canna, possiamo affermare che le differenze relative ai quantitativi di minerali e vitamine, seppur misurabili, sono del tutto trascurabili considerate le piccole quantità di zucchero usate per dolcificare, ad esempio, una tazzina di caffè. Inoltre, le calorie apportate sono le medesime. In sostanza, quello dello zucchero di canna è un falso mito che nasce probabilmente dalla convinzione che il cibo integrale e poco raffinato sia più salutare. Vediamo come potremmo sfruttare al meglio le caratteristiche (culinarie) di entrambe le tipologie di zucchero in un'unica ricetta.

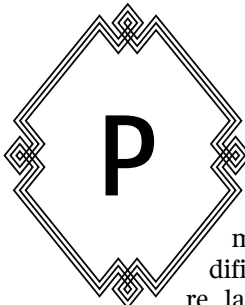
La crema catalana

Versate in un tegame 250 ml di latte intero e scaldatelo insieme alla scorza di un limone e a un bastoncino di cannella. Amalgamate 3 tuorli con 50 g di zucchero semolato in una ciotola, aggiungete 10 g di amido di mais e mescolate per ottenere un composto senza grumi. Versate nella ciotola una parte di latte caldo filtrato, mescolate e poi versate il composto ottenuto nel tegame insieme al latte rimanente. Fate addensare a fiamma bassa, versate la crema in una pirofila e fate raffreddare in frigo per almeno un'ora. Spolverizzate con un cucchiaio di zucchero di canna e caramellatelo con un cannello (alternativa: mettete in forno, modalità grill, per qualche minuto). In superficie si formerà quella deliziosa crosticina di zucchero di canna caramellato. Mentre all'interno il gusto più neutro dello zucchero semolato darà risalto agli aromi di limone e cannella.

*Medico dietologo e divulgatore scientifico

DS AUTOMOBILES
Spirit of Avant-Garde
DS 7
COLLECTION
ESPRIT DE VOYAGE
DS 7
ESPRIT DE VOYAGE
DSautomobiles.it

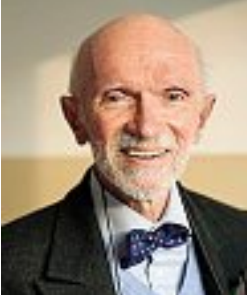
Via libera a cereali integrali e legumi. No, invece, a patate, latte e carni rosse, per evitare le crisi ipoglicemiche. Il motivo? Il cervello è l'organo che consuma più glucosio: se ce n'è poco nel sangue, va in difficoltà

di **Franco Berrino***
foto di Laura Spinelli
food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi

LA DIETA ANTI EMICRANIA

Più volte nel corso dei nostri studi DIANA sulla prevenzione del carcinoma mammario, in cui modificavamo la dieta per ridurre la produzione di ormoni sessuali, avevamo osservato che le partecipanti che soffrivano di emicrania riportavano clamorosi miglioramenti. Sapevamo poco dell'emicrania, una delle patologie più invalidanti nelle nostre popolazioni, e ancor meno di una sua possibile relazione con lo stile di vita. Sapevamo delle diete di eliminazione, focalizzate sul togliere specifici alimenti che possono scatenare le crisi: in certi pazienti funziona togliere il cioccolato, in altri gli agrumi, o il gelato, o il pomodoro, le cipolle, i latticini, il glutine, oppure cibi addizionati di glutammato monosodico, o nitriti o dolcificanti artificiali. Tutti cibi o molecole senza un denominatore comune, senza un'interpretazione univoca. Conoscevamo anche gli studi che trovano un beneficio nella dieta chetogenica, cioè una dieta con pochissimi carboidrati. Ma noi vedevamo guarigioni con una dieta che aumentava i carboidrati (solo, però, quelli che non fanno alzare rapidamente la glicemia, come i cereali integrali e i legumi, mentre non proponevamo zuccheri e farine raffinate). Le nostre osservazioni erano comunque su casi isolati e non avevamo una teoria interpretativa.

Quale fosse il meccanismo con cui la nostra dieta, studiata per la prevenzione del cancro, fosse efficace per l'emicrania, ci venne chiaro leggendo un articolo che un giovane collega, Lorenzo Del Moro, ci inviò per avere un consiglio (*Migraine, Brain Glucose Metabolism and the "Neuroenergetic" Hypothesis* - Emicrania, metabolismo cerebrale del glucosio e l'ipotesi neuroenergetica). È noto che il cervello è l'organo del corpo che consuma più glucosio e se c'è poco glucosio nel sangue può essere in difficoltà. Se siamo costretti, ad esempio, a saltare il pranzo per i nostri frenetici impegni, è facile avere mal di testa di sera. Lo stesso succede a chi soffre di ipoglicemia postprandiale (glicemia che scende a 60mg/dL o ancora più bassa tra 2 e 5 ore dopo il pranzo) perché ha un'esagerata sensibilità all'insulina (l'ormone che abbassa la glicemia perché fa entrare il glucosio dal sangue nelle cellule). Se manca glucosio, le cellule nervose entrano in crisi e attivano meccanismi di difesa, inclusi meccanismi di infiammazione delle meningi, che causano dolore. Chi soffre di emicrania, infatti, è spesso ipersensibile all'insulina. È interessante che l'ipoglicemia ha sintomi simili a quelli che accompagnano l'emicrania: debolezza, vertigini, irritabilità, palpitazioni, tremori, nausea, svenimenti. Le crisi ipoglicemiche, oltre che da una esagerata sensibilità dell'organismo all'insulina, possono dipendere anche da livelli troppo elevati di insulina in presenza di insulinoresistenza, la condizione per cui l'insulina non riesce a far entrare il glucosio nelle cellule, la glicemia sale e il pancreas produce sempre più insulina. È una condizione molto comune nelle nostre popolazioni, favorita dalla dieta tipica occidentale (troppa carne e troppi zuccheri) e dall'obesità. Ipoglicemia e insulinoresistenza sono legate, perché l'ipersensibilità all'insulina e la conseguente ipoglicemia causa un irrefrenabile senso di fame che può portare all'obesità, che a sua volta è causa di insulinoresistenza. Chi soffre di emicrania cronica (con più di una dozzina di attacchi al mese), infatti, è spesso insulinoresistente. L'insulinoresistenza può estendersi anche al cervello, che quindi si trova in costante crisi da deficit di glucosio. Un altro tratto distintivo dell'emicrania è la neuroinfiammazione. Più studi hanno mostrato che chi ha uno stato infiammatorio cronico, condizione frequente nel nostro mondo proprio perché l'obesità e l'insulinoresistenza causano infiammazione, ha un maggior rischio di soffrire di emicrania. Chi soffre di emicrania, infatti, ha livelli più alti, nel sangue, di Proteina C Reattiva, un marker di stato infiammatorio.

In conclusione bisogna evitare le crisi ipoglicemiche, paradossalmente dovute al consumo di troppi zuccheri, per cui bisogna evitare i cibi ad alto indice glicemico (farine raffinate, patate, zuccheri semplici) che, evocando una rapida reazione insulinica, possono causare ipoglicemia. Meglio inoltre evitare lo zucchero e il latte, i due cibi che più di tutti fanno aumentare l'insulina, e i grassi saturi (quelli della carne rossa e dei formaggi), che ostacolando il lavoro dell'insulina causano insulinoresistenza, quindi obbligano il pancreas a produrre più insulina. Questi cibi, inoltre, causano infiammazione in un circolo vizioso che deve essere interrotto. Ci sono sempre più farmaci per l'emicrania, talvolta efficaci anche se tossici, ma prima di avvelenarci con i farmaci proviamo a cambiare la dieta.

*Franco Berrino, medico, già direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto dei Tumori di Milano e fondatore dell'associazione La Grande Via (*Crediti foto: C&C Milano, Claylab, Leaves Ceramics*)

RISO INTEGRALE AI FUNGHI SHIITAKE E ALGHE HIJIKI

INGREDIENTI

*Per il brodo: **1** cipolla, **2** carote, **1** gambo di sedano, **1** foglia di alloro, sale. Per il riso: **240 g** di riso integrale, **10** funghi shiitake freschi (in alternativa usare i secchi), brodo vegetale, **2** spicchi di aglio, alghe hijiki, **2** cipolle grandi, salsa tamari, vino bianco, olio evo, prezzemolo, sale marino integrale.*

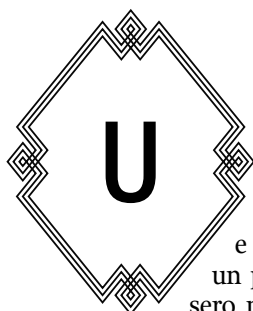
Preparate il brodo: mantenete le bucce delle verdure bio, versatele in una pentola con acqua e fate sobbollire per 20 minuti, salate. Ammollate in acqua una manciata di alghe hijiki per 30 minuti, poi sciacquatele bene. Tagliate la cipolla a mezzaluna, versatela in padella in poco olio, salate, aggiungete le alghe a pezzetti, mezzo bicchiere di acqua e cuocete 20 minuti. Aggiungete la salsa tamari e terminate la cottura. Scaldate in una padella dell'olio, aggiungete l'aglio schiacciato e fate insaporire. Soffriggete la cipolla a dadini e salate, aggiungete i funghi a fettine e cuocete. Cospargete di prezzemolo. Lavate il riso, tostatelo pochi minuti, sfumate con il vino e fate evaporare. Versate un mestolo di brodo alla volta e terminate la cottura. Insaporite riso con alghe e funghi e servite aggiungendo il prezzemolo tritato.

(Ricetta di Michela Tuti, La Grande Via)

SCUOLA DI PASTICCERIA

Fresca e ideale da preparare tra maggio e giugno, questa variante della classica torta americana custodisce il sapore delicato del fiore più utilizzato d'Oriente. Bastano poche gocce di sciroppo fatto in casa

di **Francesco Pruneddu***

CHEESECAKE ALLE ROSE

Un'ape s'intrufola in un nido di petali, una mosca e un coleottero posano su un piano in legno come fossero modelli provetti e al centro della scena campeggia un bouquet di centifolie, soffici e impalpabili come zucchero filato: «Rose in un vaso di vetro» è il titolo di un dipinto firmato fra il 1640 e il 1645 da Jacob van Hulsdonck. Non un pittore qualunque ma uno dei più illustri maestri fiamminghi che si erano distinti nella produzione di nature morte. Un fuoriclasse che dei dettagli e della maniacale precisione ha fatto la sua cifra stilistica, tanto da destare meraviglia in coloro che osservano le sue opere, tutt'oggi, dopo 376 anni dalla morte. Perché introduco la ricetta parlandovi di una delle mie opere d'arte preferite? Le protagoniste del quadro non sono casuali, infatti per il mese di maggio ho pensato a un dessert che potesse includere proprio loro, le rose. Quel che non tutti sanno è che in Medio Oriente la versatilità delle rose (dallo sciroppo all'estratto) è equivalente a quella occidentale della vaniglia, con la differenza che questi affascinanti fiori — se non trattati chimicamente — possono essere mangiati e quindi entrare a pieno titolo fra gli ingredienti di tante preparazioni, sia salate sia dolci. Se è vero che la loro dolcezza estetica appaga uno sguardo affamato di bellezza, è pur certo che il sapore astringente di alcune varietà richiederebbe grandi quantità di zucchero per far sì che il tutto si riequilibri in un soave abbraccio di gusti. Tuttavia, è facile modulare l'intensità delle note fiorite e muscose della rosa, semplicemente non abusando degli sciroppi o dei fiori stessi; sono sufficienti poche gocce per aromatizzare una bevanda, un infuso, una salsa e, come in questo caso, un'intera torta. Dato che l'estate è vicinissima, questa, che è una vera e propria cheesecake, è il perfetto anello di congiunzione fra i profumi primaverili e il desiderio inesauribile di freschezza dei mesi successivi.

Ingredienti

Per uno stampo da 20 cm di diametro. Per lo sciroppo alle rose: 4 rose non trattate, mezzo litro di acqua naturale, 2 cucchiaini di succo di limone, 2 g di agar-agar. Per la base: 400 g di biscotti secchi, 200 g di burro liquido. Per il ripieno: 500 g di formaggio fresco spalmabile, 130 g di zucchero al velo, 10 g di vaniglia in polvere, 200 ml di panna da montare, 6 g di agar-agar.

*Storico dell'arte, fotografo ed esperto di dolci vintage che racconta sul suo profilo Instagram @ch_ecco. Il suo primo libro è *Dolci d'Italia* (Solferino, 2022)

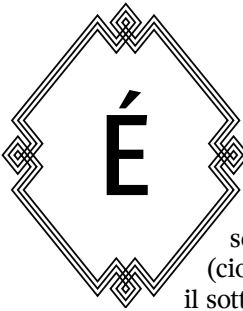
Preparazione

Iniziamo preparando lo sciroppo in casa. Prelevate i petali delle rose e lasciateli riposare per un'ora su un telo da cucina o dentro un'ampia cesta. Distanziateli fra loro e assicuratevi che siano ben puliti. Versate i petali in un barattolo in vetro e aggiungete l'acqua calda che avrete fatto bollire. Aggiungete anche il succo di limone e lasciate riposare per almeno mezz'ora. Intanto riducete i biscotti in polvere e raccoglieteli in una grande ciotola. Versate il burro liquido a temperatura ambiente e mescolate affinché il composto risulti umido in modo uniforme. Distribuite il composto di biscotti e burro nella tortiera già foderata di carta forno. Appiattiteli sul fondo con le mani, magari aiutandovi con un foglio di carta da forno per non ungervi le mani e livellare bene lo strato, e date forma ai lati, utilizzando magari il fondo piatto di un bicchiere e un cucchiaio. Lasciate riposare in freezer per 15 minuti. Prelevate 4 cucchiai di panna dai 200 ml, versateli in un piccolo bollitore e aggiungete l'agar-agar. Portate a sfiorare il bollore continuando a mescolare e tenete da parte. In una grande ciotola lavorate il formaggio spalmabile, lo zucchero al velo e la vaniglia. Azionate le fruste elettriche e aggiungete anche la panna rimanente assieme a quella con l'agar-agar. Filtrare lo sciroppo di rose in una ciotola. Prelevatene circa 100 ml e scaldatelo in un bollitore con i 2 g di agar-agar. Lasciate risposare. Versate uno strato di crema al formaggio nello stampo. Livellate e create un piccolo cratere nel quale verserete lo sciroppo di rosa. Lasciate gelificare in freezer per 15 minuti, poi ricoprite con la crema rimanente. Se vi piace, decorate i lati della cheesecake con uno stencil decorativo e della panna montata. Servitela e accompagnatela con lo sciroppo di rose fresco, magari allungato con dell'acqua frizzante.

Pronta in un attimo, fa parte del ricettario ottocentesco di de Pomiane, pensato per chi a pranzo vuole godersi anche un «tempo di pace»

*Food writer e fotografa di origine nippo-australiana. Da anni vive con la famiglia vicino a Firenze

BISTECCA AL MINUTO

di **Emiko Davies***

Édouard de Pomiane, nato nel 1875 a Parigi, era un microbiologo e scrittore francese. Uno dei suoi libri più conosciuti è *French Cooking in Ten Minutes* (cioè *Cucina Francese in 10 Minuti*) con il sottotitolo «Adattandosi ai ritmi della vita moderna». Un sottotitolo interessante perché è stato scritto nel 1930 ma tradotto in italiano nel 1975 e in inglese nel 1977. Infatti, il libro, pieno di idee per una cucina sana, deliziosa ma soprattutto semplice e veloce (Pomiane non amava la cucina elaborata), è decisamente «moderno» anche oggi. Scritto per «studenti, sarti, segretarie, artisti, persone pigre, poeti, uomini d'azione, sognatori, scienziati e tutti gli altri che hanno solo un'ora per pranzo o cena ma vogliono ancora 30 minuti di pace per godersi una tazza di caffè». Fra le ricette ci sono anche consigli utili, esempi di menu e utensili essenziali. Pomiane parla direttamente al lettore come a un caro amico, onesto e diretto. Anche Elizabeth David, la famosa scrittrice inglese, è rimasta incantata da Pomiane, dicendo che la sua è «il miglior tipo di scrittura di cucina». «Non dovete pensare che cucinare in dieci minuti ti condanna a mangiare solo bistecche al minuto senza tutti i raffinamenti della buona cucina francese», dice Pomiane, spiegando che negli stessi dieci minuti, potete preparare sia la carne sia una salsa. Ad esempio, la bistecca al minuto con la salsa bernese.

Ingredienti

Per la carne: burro, prezzemolo, 300 g di controfiletto. Per la salsa bernese: 1 scalogno, 2 cucchiai di aceto di vino, 1 cucchiaio di acqua, sale, 2 tuorli, 100 g di burro.

Preparazione

Fate scogliere un pezzettino di burro in padella. Quando comincia a fumare, aggiungete il controfiletto. Dopo tre minuti, giratelo, aspettate altri tre minuti, toglietelo, salatelo e aspettate altri tre minuti. Servite con un pezzetto di burro sotto la bistecca e del prezzemolo tritato sopra e magari con un contorno di patatine alla francese. Aggiungo che è meglio se lasciate il controfiletto fuori dal frigo per mezz'ora prima di cominciare. Se siete ambidestri, potete fare la salsa mentre fate la bistecca, come suggerisce Pomaine (altrimenti preparatela prima). Per la salsa bernese, tritate finemente uno scalogno e mettetelo insieme a due cucchiai di aceto di vino in una pentolino. Cuocete finché il liquido non è tutto quasi evaporato. Aggiungete un cucchiaio di acqua fredda e un pizzico di sale. Con il fuoco spento, aggiungete i tuorli e poi, a bagno maria su fuoco medio, mischiate il burro, mischiando costantemente. Aggiungete altri 50 g di burro, finché la salsa non diventa molto cremosa.

BISTROT, CAFFÈ E MUSEI LA RINASCITA DI NAPOLI

Sono tornata a Napoli dopo tanti anni ed è stato come vederla con occhi nuovi, forse anche perché per la prima volta ero con i figli. Ho trovato una città in piena rinascita, più bella e accogliente che mai. È innegabile che mai come adesso questa città sia the place to be. I buoni motivi per andare a Napoli sono così tanti che un solo viaggio non basta. Quando parti, ti resta quella voglia di tornarci ancora e ancora: per meglio cogliere certe sue sfumature, esplorare un nuovo quartiere, assaggiare quella prelibatezza che non si aveva avuto modo di assaggiare la volta precedente. Mi ha divertito il fatto che i bambini, catturati dal colore e dal calore della città, non si siano mai lamentati per i chilometri macinati a piedi, cosa che puntualmente fanno quando visitiamo un posto nuovo. Insieme ci siamo gustati i vicoli pieni di vita dei Quartieri Spagnoli, i sarcofagi egizi del Museo Archeologico come le spettacolari opere di arte contemporanea nel Museo Madre; e poi lo street food, che a Napoli ti seduce a ogni angolo di strada: ovunque puoi fermarti ad assaggiare una pizza a portafoglio grondante mozzarella o un *cuoppo* di fritto misto o bere una limonata preparata al momento. Non ci si abitua mai all'incanto dei suoi tesori nascosti dentro ai palazzi delabrè, come il cortile barocco del palazzo dello Spagnuolo nel rione Sanità o le sale affrescate del piccolo Relais della Porta, un b&b ricavato all'interno di un insospettabile palazzo del Seicento di via Toledo. Hai l'impressione che qui anche il caffè sia più buono, soprattutto se bevuto in un contesto suggestivo come la Galleria Principe di Napoli, che ospita «Lazzarelle», una caffetteria gestita dalle detenute del carcere di Pozzuoli dove l'omonima cooperativa produce caffè artigianale secondo l'antica tradizione napoletana. In quella stessa galleria che sta tornando a nuova vita, ha appena aperto anche un bistrot super chic, «Scotto Jonno», d'ispirazione art nouveau, con biblioteca e spazio per il bookcrossing, guidato dallo chef Marco Ambrosino, che ha lasciato Milano proprio per occuparsi della sua cucina. Avrei voluto portare i ragazzi a Marechiaro, dove non sono mai stata neanche io, e a fare merenda alla «Stufa dei Fiori», una tisaneria che sorge nell'antica serra ottocentesca del Real Bosco di Capodimonte, restaurata e riqualificata. Come dicevo, un solo viaggio non basta...ci toccherà tornare a Napoli al più presto.

*Blogger e autrice di *Moms about town*

I LIBRI

ESORDIO
IKOYI: A JOURNEY THROUGH BOLD HEAT WITH RECIPES

La storia avvincente dei due amici d'infanzia, Iré Hassan-Odukale e Jeremy Chan, i proprietari di «Ikoyi», acclamato ristorante bistellato londinese con il suo menu ispirato alle spezie dell'Africa occidentale subsahariana e ai prodotti delle fattorie locali. Ma anche le 80 ricette che racchiudono lo stile inconfondibile di Chan. È il libro di esordio dello chef nato da madre canadese e padre cinese e laureato a Princeton (*Phaidon, 256 pagine, 54,95 euro*).

CLASSICO
I BISCOTTI DI BAUDELAIRE

Un grande classico della letteratura gastronomica internazionale, la raccolta di ricette e ricordi di Alice B. Toklas torna in libreria. Uscito per la prima volta nel 1954, è uno scrigno di aneddoti, opinioni artistiche, resoconti di cene bohémien a casa dell'autrice e di Gertrude Stein, la coppia che, con il suo salotto artistico e letterario frequentato da Picasso, Matisse, Hemingway e Fotzgerald, ha costruito un pezzo di storia americana (*Bollati Boringhieri, 240 pagine, 13 euro*)

GUIDA
TRATTORIA ITALIA

Un ricettario che raccoglie i piatti forti di 20 autentiche trattorie italiane, ognuna delle quali propone un menu completo di cinque portate, dall'antipasto al dolce. Dunque, un totale di cento ricette, dalla bagna cauda alla parmigiana di melanzane, dal frico alle bombette, capaci di raccontare la magia e la varietà di sapori della «trattoria Italia» (*EDT, 256 pagine, 25 euro*).

DALLA GRECIA
YIAYIA

La cucina greca regionale presentata attraverso piatti da condividere in mezzo alla tavola, principalmente vegetariani, nati nelle cucine delle nonne di tutta la Grecia. Ci sono le zucchine ripiene di Lesbo, l'insalata cretese, la torta all'anguria di Milos...Piatti che profumano di sole e di estate raccolti dalla giornalista greca Anastasia Miari, decisa nel suo secondo libro a far conoscere l'affascinante storia del suo Paese. Che è molto di più della inflazionata moussaka (*Hardie Grant Books, pagina 255 pagine, 32 euro*).

MISCELLANEA
THE NORTH AFRICAN COOKBOOK

Realizzato dopo vent'anni di studio e di lavoro, *The North African Cookbook*, curata da Jeff Kohler, è la più grande raccolta di ricette tradizionali nordafricane per cuochi casalinghi. Concentrandosi sulla regione del Maghreb — Marocco, Algeria, Tunisia e Libia — il volume racconta la diversità culinaria della zona, che si è formata su influenze berbere, arabe, ottomane, e poi francesi, spagnole e italiane (*Phaidon, 468 pagine, 49,95 euro*).

Un ciambellone contro l'angoscia, una carbonara contro la solitudine e una salsa al caramello che guarisce dagli abbandoni nel nuovo manuale di @Cucinare_stanca

Sofia Fabiani, *Cucinava sempre*, Mondadori Electa, 224 pagine, 18,90 euro

SOFIA FABIANI, RICETTE ANTI-CATASTROFE

di **Isabella Fantigrossi**, foto di Roberta Krasnig

Se un giorno i buoni sentimenti sparissero dal mondo — dice l'irriverente Sofia Fabiani, alias @cucinare_stanca, perito chimico prestato alla pasticceria, già autrice del manuale di cucina per «incapacy» — uno dei primi settori a chiudere i battenti sarebbe quello della cucina. Sui social sono sempre tutti «sorridenti, entusiasti, belli e rassicuranti». Quasi una scena da «serial killer in North Carolina». E infatti la vita vera è un'altra. «Siamo certi che questo immaginario valga per tutti e che, invece, — scrive Fabiani — non tagli fuori un'enorme fetta di persone che la domenica a pranzo non andavano da nessuna parte o che al compleanno non ricevevano sempre la stessa torta preparata dalle sapienti mani di un padre? Siamo sicuri che tutti noi dopo scuola trovavamo qualcuno a casa? Insomma, nel primo cassetto della cucina di ciascuno di noi c'è davvero un ricettario scritto a mano?». No, probabilmente non c'è. C'è, invece, «l'esistenza nera, cupa e amara», che bussa alla porta quando il frigorifero è mezzo vuoto e voi siete molto arrabbiati, lacrimosi, tristi. Ecco allora *Cucinava sempre*, un ricettario — che, come tutti gli scritti di Sofia Fabiani, è fatto per essere letto e spulciato come un manuale di vita molto comprensivo e un po' autoassolutorio (sì, i brutti sentimenti li proviamo tutti) — per i giorni in cui l'amore sembra spettare a tutte le famiglie felici e a voi no. Per cucinare sempre, quando fuori c'è il sole e dentro c'è la catastrofe. Per convivere (magari con un sorriso) con angoscia, rabbia, ipocondria, disgusto, solitudine. Fabiani, del resto, lo ammette. «So cucinare perché sono stata una bambina e una ragazza molto sola, perché non ho avuto molte alternative, perché mi sono annoiata talmente tanto in una casa enorme per un'unica persona e nell'incuria – anch'essa enorme per un'unica persona. E proprio la cucina è stato il primo, rudimentale e personalissimo metodo di darmi un ordine».

C'è il menu per chi vive di angoscia che molto spesso toglie l'appetito, con il ciambellone di tutti (e non della nonna). Il menu da ipocondriaci («per un periodo ho evitato come la peste, a rotazione, ogni cosa contenente arachidi, sedano, melanzane, tracce di soia, crostacei, molluschi, kiwi, banana. Quindi, eccoveli tutti – o quasi – serviti»): fish and chips di sedano, melanzane laccate, girelle con pesche e arachidi. E il gelato anti-abbandono? Ma non chiamatelo comfort-food: «se la può risolvere un cibo, non è una tragedia vera. Quindi stop piagnucolare». Però buttatevi su una brioche siciliana con il gelato.

Tisane, decotti, smoothie e succhi vegetali: i rimedi perfetti, secondo l'esperta di benessere, capaci di idratare, drenare e anche prendersi cura di sé stessi

Angelica Amodei, *La salute nel bicchiere*, Sonzogno, 192 pagine, 16 euro

ANGELICA AMODEI, 100 BEVANDE PER DIMAGRIRE

di **Isabella Fantigrossi**, foto di Mario Luongo

I numeri parlano chiaro, dice Angelica Amodei, giornalista, autrice del ricettario *Sorsi di benessere* e da sempre vicina ai temi della salute, come la mamma, Rosanna Lambertucci: noi italiani non beviamo abbastanza. Eppure, eppure, «l'acqua rappresenta circa il sessanta per cento del peso corporeo di un uomo adulto e il cinquanta-cinquantacinque per cento di quello di una donna. Quando il bilancio idrico non è in equilibrio, è dunque inevitabile che il nostro organismo ne risenta a tutti i livelli», scrive Amodei nel suo ultimo libro, *La salute nel bicchiere*. Una raccolta di rimedi naturali «liquidi» pensati per — promette l'autrice — idratare, drenare, dimagrire e prendersi cura di sé, raccolti anche grazie all'aiuto di esperti che intervengono nel volume, dal nutrizionista Corrado Pierantoni alla dermatologa Manuela Carrera al chirurgo Giovanni Leonetti, esperto di patologie dell'apparato digerente. Ma perché solo bevande? Difficile, dice, stabilire la quantità corretta quotidiana valida per tutti. Sicuramente «dovremmo abituarci a bere regolarmente durante il giorno anziché attendere lo stimolo della sete: quando arriva, significa che siamo già in fase di disidratazione». Ed ecco il cuore della faccenda, continua l'esperta. La buona notizia è che non siamo obbligati a bere solo acqua naturale: esistono anche succhi vegetali, frullati e smoothie (di cui non abusare: bisogna imparare ad abbinarli correttamente agli altri alimenti) e poi tisane e acque funzionali, capaci di idratare, di soddisfare allo stesso tempo anche il palato. E anche di prendersi cura di tantissime parti del corpo oppure di venirci in aiuto se, per esempio, siamo a dieta.

Ecco allora estratti e frullati che possono essere ottimi spezzafame durante la giornata. Oppure le acque aromatizzate (per esempio, al gusto cetriolo, kiwi e limone o frutti rossi, zenzero e menta) che, se sorseggiate, mezz'ora prima dei pasti, grazie al loro sapore piacevole, ci fanno sedere a tavola meno affamati. Per la pelle e il cuoio capelluto? Vanno bene le tisane all'ortica ed equiseto, le acque «fragole e basilico», ricche di vitamina A e C, o l'estratto di pomodoro condito, per fare il pieno di vitamina C che aiuta a sintetizzare il collagene e il betacarotene, precursore della vitamina A, importante per pelle, unghie e capelli. E per digerire meglio e rilassare l'intestino? I cibi fermentati come yogurt e kefir sono il nutrimento migliore per il microbiota intestinale: ottimi dunque gli smoothie a colazione a base di kefir, banana, kiwi e semi di chia.

ROMANZO

L'ULTIMO DEI MONSÙ

L'ultimo dei monsù, l'ultimo cuoco devoto ai Tasca, si chiama Mario. Entrò in servizio nel 1954 e lo lasciò nel 2008. Così Fabrizia Lanza, discendente della nobile famiglia siciliana, nel suo ultimo libro, si mette sulle sue tracce alla ricerca della sua eredità di affetti e di sapori. Una cucina scenografica di ascendenza francese, pensata per appagare l'occhio oltre che il palato, modellata su gusti e capricci della famiglia Tasca. Insieme, ricostruisce un mondo articolato e magnifico, nel quale, insieme ai privilegi, si è depositato un patrimonio di consuetudini (*Mondadori, 192 pagine, 18,50 euro*)

DAGLI STATI UNITI

MIDWEST PIE

Un libro per appassionati di storia e di gastronomia degli Stati Uniti. Il New England si considera la patria (la «cintura») delle tipiche pie farcite, in realtà il ricettario curato da Meredith Pangrace dimostra che anche gli Stati del Midwest hanno qualcosa da dire a riguardo. Dalle ricette dei minatori del Michigan alle torte dell'Ohio, un tuffo nell'America profonda (*Belt Pub, 141 pagine, 18 euro*)

DA NAPOLI

STORIA DELLA PIZZA

Dopo il celebratissimo *Storia della pasta in dieci piatti* (2021), lo storico della gastronomia Luca Cesari torna in libreria con una storia della specialità gastronomica più diffusa al mondo. Un cibo che incarna anche valori sociali, politici e narrativi che la connotano. Che merita che qui si raccontino solo fatti accertati attraverso fonti storiche. Sono poche e talvolta lacunose, ma qui è quello che troverete. Dagli esordi napoletani al ruolo americano di incubatore di successo (*ilSaggiatore, 352 pagine, 19 euro*)

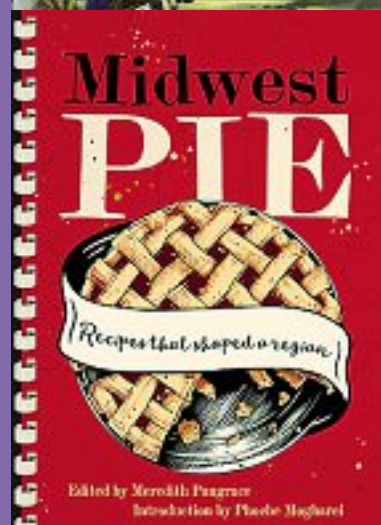
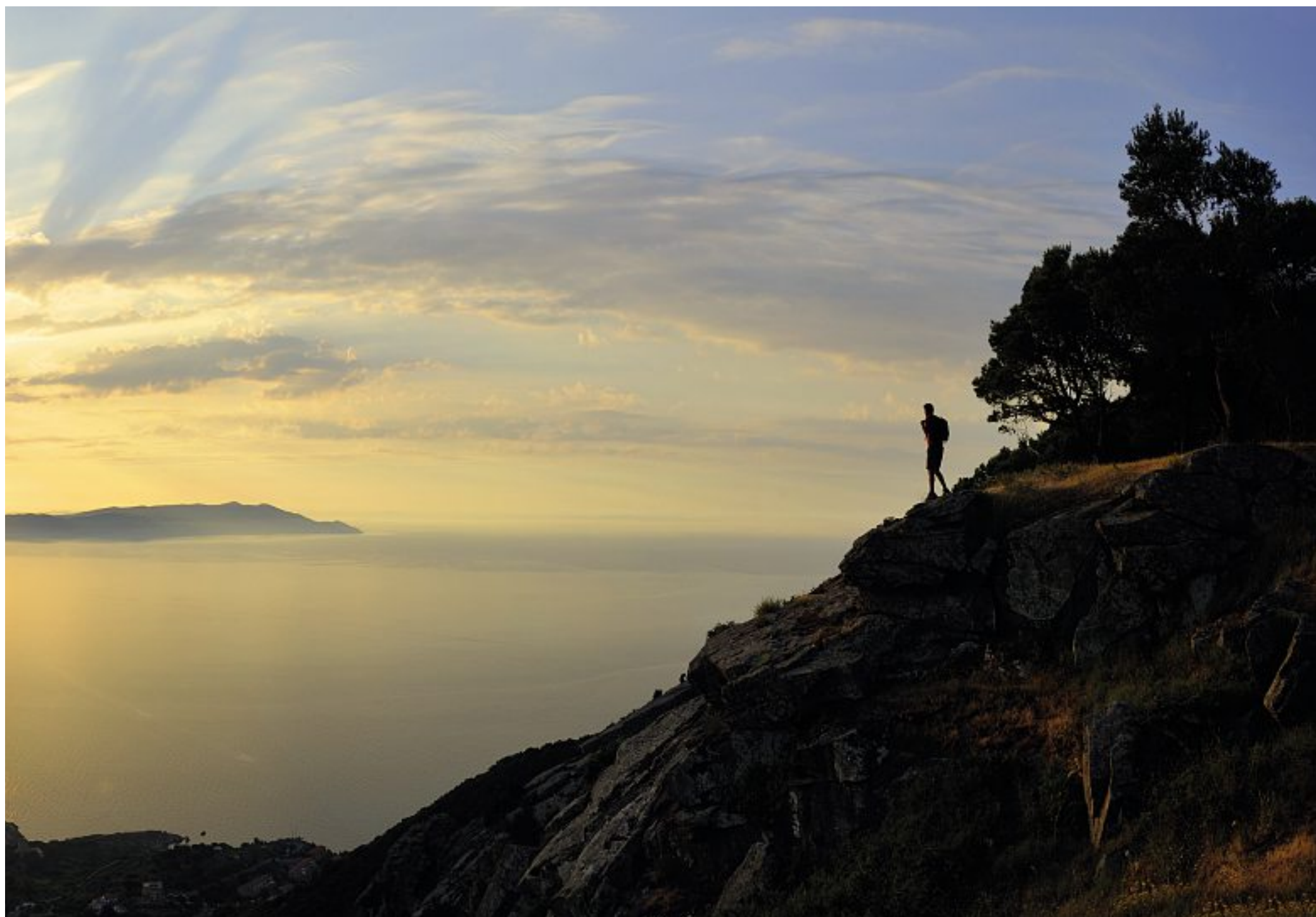
PER TUTTE LE ETÀ

IL LIBRO DEI BIMBI A TAVOLA

Quante guide esistono sul mercato dedicate sullo svezzamento e quante poche invece al momento successivo: l'alimentazione quotidiana dei bambini. Ecco, finalmente, un manuale, curato dalla dietista Verdiana Ramina con le ricette di Stella Bellomo, per imparare a seguire, fin da piccoli, uno stile sano a tavola. Nessuna imposizione, nessuna grammatura, tanta praticità. La dieta perfetta non esiste, sono convinte le autrici: solo molti buoni consigli da provare con serenità a mettere in pratica (*Gribaudo, 240 pagine, 18,50 euro*)

GUIDA

ALLA RICERCA DELLA NATURA SELVATICA

Due volumi fratelli, *Alla ricerca della natura selvatica* e *La natura è la mia guida*: una guida pratica al foraging conservativo seguita da una raccolta di lezioni per conoscere meglio la pratica della raccolta di erbe e fiori selvatici. Sono le ultime uscite di Valeria Margherita Mosca, ricercatrice ambientale, antropologa culturale ed esperta di etnobotanica (*Fabbri, 240 e 192 pagine, 17 e 14 euro*)

Dal cioccolato che «fa dimagrire» al sale rosa dell'Himalaya: la guida per districarsi tra falsi miti e capire i meccanismi della ricerca scientifica

Dario Bressanini, *Fa bene o fa male? Manuale di autodifesa alimentare*, Mondadori, 328 pagine, 19 euro

DARIO BRESSANINI, FA BENE O FA MALE?

di **I.Fan.**

Marmellate e confetture senza zuccheri? Non possono esistere: lo zucchero è necessario per gelificare la pectina. Sappiate, dunque, che quel succo di mela o d'uva indicati tra gli ingredienti della vostra marmellata preferita altro non sono che sciroppi dolcificanti a base di fruttosio, saccarosio e glucosio. Sempre zuccheri, insomma. Con lo stesso potere calorico del saccarosio — che, «dopo anni di demonizzazione» andrebbe riconsiderato «un nutriente come gli altri», anche se da assumere con moderazione — ma dall'effetto meno demonizzante. Parola di Dario Bressanini, il chimico più famoso del web, professore universitario e divulgatore scientifico appena tornato in libreria con un manuale «di autodifesa alimentare dalla disinformazione scientifica», pensato per sfatare i falsi miti legati al cibo. Ma, soprattutto, per fornire gli strumenti giusti per distinguere la scienza dalla pseudoscienza, gli studi seri dalle bufale. Qualche esempio? Il sale rosa dell'Himalaya, il più osannato dall'industria del salutismo alternativo, proviene in realtà dal Pakistan e gli ossidi di ferro che donano il tipico colore non hanno alcun interesse nutrizionale. Il cioccolato dimagrante? Non esiste. Il calcio delle acque minerali? Non provoca calcoli renali. Ed è paradossale acquistare acque oligominerali poverissime di calcio e poi, allo stesso tempo, assumere calcio con gli integratori. «Tanto vale bere l'acqua del rubinetto». Morale: «impariamo a riconoscere il chimichese e lo scientifichese» per non cadere vittime di inganni.

Gli inizi in fattoria, il duro apprendistato e il senso del suo motto «la resistenza continua» Il memoir dello chef più stellato del mondo

Alain Ducasse, *Una vita di gusto e di passioni*, Solferino, 160 pagine, 16,50 euro

ALAIN DUCASSE, UNA VITA DI GUSTO

di **I.Fan**

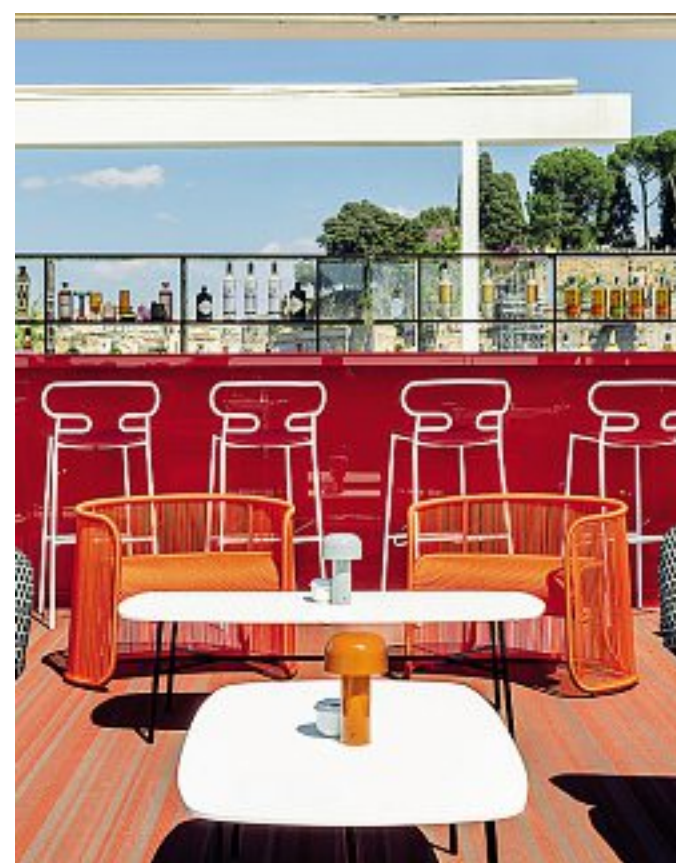
Di Alain Ducasse piace sempre ricordare il suo record, molto francese: i suoi sono i ristoranti che insieme possiedono il maggior numero di stelle Michelin al mondo. Nel 2005 lo chef Ducasse, classe 1956, nato in una fattoria delle Landes, è diventato persino il primo cuoco titolare di tre ristoranti premiati contemporaneamente con i tre macaron della guida Rossa (a Monaco, a Parigi e a Londra). Ma, al di là delle coccarde, la sua è una figura complessa, sfaccettata, intrigante. E che oggi ha deciso, per la prima volta, di raccontarsi con sincerità nel suo memoir, appena pubblicato in Italia per Solferino. Ducasse, del resto, è sopravvissuto a tutto: alle mode, ai critici gastronomici, a un incidente aereo, all'ossessione della cucina in televisione. A sessantasei anni, ha deciso di parlare di se stesso e della sua vita, dall'infanzia in una fattoria al primo stage in una tavola calda per camionisti, dal duro apprendistato fino ai maestri che lo hanno influenzato di più, Michel Guérard, Gaston Lenôtre, Alain Chapel e Roger Vergé. Il suo motto, che è anche un messaggio che lo chef vuole tramandare alle generazioni future? «La resistenza continua». Che significa trovare sempre il gusto che discende dal lavoro, dalla ricerca della perfezione. E restare sempre curiosi del mondo, nonostante il felice radicamento nelle proprie origini. Senza fermarsi mai.

ALAIN DUCASSE
UNA VITA DI GUSTO E DI PASSIONI
SOLFERINO

LE NUOVE APERTURE

ROMA

Dal rooftop del palazzo ristrutturato dall'archistar Jean Nouvel e adibito a hub artistico, si domina la Capitale, dal Palatino a San Pietro. Ai fornelli di «Rhinoceros», insegna della Manfredi Collection, lo chef Di Iorio rilegge la tradizionale cucina laziale: bottoni «cacio&pepe al mare» e «calaMarata»

A fianco, uno scorcio di «Rhinoceros», al 9 di Via del Velabro a Roma. In alto, un risotto dello chef Di Iorio. Sotto, il bancone del cocktail bar affidato a Christian Comparone

SULLA TERRAZZA GOURMET DELLA FONDAZIONE ALDA FENDI

di **Gabriele Principato**

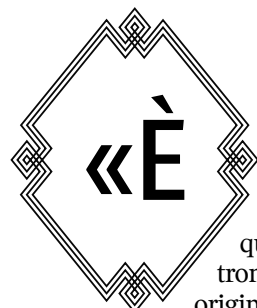
C'è il «Bottone cacio&pepe al mare», nel quale la crema di pecorino romano diviene farcia di una pasta ripiena cotta in un brodo di cozze. O «Luciana incontra Amatrice e fanno una calaMarata», in cui un ragù di moscardini e guanciale delizia il palato con armonie e contrasti. «"Rhinoceros Le Restau&Roof-Bar" è una trattoria moderna dove i sapori della tradizione romana sono proposti con uno sguardo d'autore su una terrazza da cui è possibile ammirare Roma dal Palatino al Circo Massimo, passando per il Tevere, le cupole della Sinagoga e di San Pietro». Così Giuseppe di Iorio definisce l'insegna che firma sul roof top della Fondazione Rhinoceros: il seicentesco palazzo dell'arte di Alda Fendi inaugurato nel 2018 al Velabro, dopo un'intervento di recupero dell'archistar Jean Nouvel, che ha affiancato alle tracce dei secoli segni iper contemporanei, come impianti a vista, pannellature d'acciaio e strutture in cemento.

Classe 1970, romano di origini calabresi, Di iorio è alla guida del ristorante «Aroma» di Palazzo Manfredi, affacciato sul Colosseo, stella Michelin dal 2014. «"Rhinoceros" è nato dal colpo di fulmine, sei mesi, fra i conti Goffredo e Leonardo Ceglia Manfredi e la mecenate Alda Fendi e lo spazio che ha creato in cui coesistono un hub culturale, una galleria d'arte e un luxury hotel cinque stelle con 25 suite. Qualcosa di unico a Roma», spiega Bruno Papaleo, direttore del gruppo Manfredi Fine Hotels Collection, che gestisce location esclusive caratterizzate dalla vista memorabile sulle bellezze d'Italia.

Il progetto è stato affidato all'interior design Giorgia Dennerlein di Loto AD Project. Il colore rosso domina gli ambienti insieme ai rinoceronti in versione pixelata, tratto distintivo dell'edificio. Aperto dal pranzo alla cena, passando per l'aperitivo, al sesto piano c'è l'altana, dove è proposto un percorso degustazione preparato in una cucina a vista. Sotto, invece, all'interno e in terrazza, il menu è alla carta. «Insieme al resident chef Alessandro Marata ho studiato piatti capaci di azzerare gli sprechi, valorizzare eccellenze di filiera corta e dare una forma diversa a sapori conosciuti, per sorprendere e rievocare emozioni», spiega Di Iorio. A fianco al ristorante, *en plein air*, c'è il lounge bar dove si esprime con tecniche all'avanguardia Christian Comparone. «Proponiamo cinque cocktail ispirati alle cinque tipologie di rinoceronti viventi. Ognuno racchiude ingredienti e aromi dei loro luoghi d'origine». Un esempio? «Il Bloody Mary dedicato alla specie indiana, realizzato con bourbon, pepe nero, sciroppo balsamico di funghi pioppini e, al posto del pomodoro, una passata di fico d'india», spiega Comparone. La vera particolarità? «I percorsi degustativi: ai drink, ideati *ad hoc*, si alternano amuse bouche studiate con la cucina per connettere i miscelati».

Nel locale milanese di Luca Natalini il menu viene redatto ogni giorno a penna in base a ciò che di meglio offre la natura: dalla «pasta in bianco» all'audace «cavallo e ostrica»

«AUTEM*» E QUELLA CARTA SCRITTA A MANO

di **G. Princ.**

«È la natura a guidare il menu di "Autem*". In base ai migliori ingredienti disponibili scriviamo a mano la carta quotidianamente», spiega lo chef patron e volto tv Luca Natalini. Classe '89, originario di Pescia, in provincia di Pistoia, racconta di aver ereditato la vena creativa dal nonno, Carlo Maria Mariani, artista e pittore di fama internazionale. Laureato a Alma. Ha lavorato a Parigi, Praga, Vienna e ben cinque anni in Russia, dove ha conquistato il titolo di «Young Chef per S. Pellegrino» ed è stato supervisore generale di una compagnia di ristoranti presenti in tutto il paese. In Italia è tornato nel 2020 per aprire la prima versione del ristorante «Autem» a Parma, che ha chiuso durante la pandemia per approdare come executive chef «Al Pont De Ferr» di Milano. Adesso, dopo un lungo periodo di sperimentazioni, ha deciso fosse il momento giusto per il nuovo «Autem*», inaugurato due settimane fa nel quartiere meneghino di Porta Romana. Quattordici tavoli, con forme che alternano geometrie differenti, dal cerchio al quadrato — per un totale di 40 coperti —, in un ambiente dai colori che giocano sui toni del verde bosco e petrolio e in cui spiccano mobili di design e opere d'arte selezionate assieme alla galleria Bi Box di Biella. Zero sprechi, le materie prime di piccoli produttori d'eccellenza — tutte stagionali e di cui viene usata ogni parte — vengono presentate ai clienti all'ingresso del ristorante da un cassetto nascosto nel bancone di rovere italiano della cucina. «Un nuovo concetto di dispensa, sempre in evoluzione», spiega lo chef. In carta, insieme a ricette studiate quotidianamente, non mancano i signature che hanno reso noto Natalini. «Ci sono la "Pasta in bianco", il piatto a base di lumache "Come se fossero una bourguignonne"...». E, poi, l'audace «Cavallo e ostrica» e «l'Insalata di anguilla affumicata». Fra le novità, il «Cordon bleu»: realizzato con carne di vitellino da latte panata all'italiana e ripieno di erbe spontanee e formaggi di alta stagionatura. «Per divertire e stimolare il palato — spiega lo chef — lo accompagnamo con quattro contorni di verdure, funghi, tuberi e erbe spontanee stagionali, in scala dal più amaro al più dolce, dal più croccante al più tenero». Oltre alla carta, in continuo aggiornamento, sono disponibili quattro menu degustazione: un percorso «al buio» e altri tre — Carne, Pesce e Vegetale — che riprendono le proposte quotidiane. Una vasta carta di eccellenza enologiche, molte disponibili al calice o nel percorso di pairing con i piatti, completa l'offerta insieme a una selezione di referenze casearie italiane e francesi scelte dallo chef per completare il viaggio gastronomico degli ospiti.

Sopra, nella foto, lo chef Luca Natalini e una parte della sua brigata intorno a uno dei tavoli di «Autem*», al numero 2 di Via Serviliano Lattuada a Milano

ROMA

LA DOLCE VITA DI «SCARPETTA»

Dove se non in via Vittorio Veneto, LDV Hospitality, il gruppo internazionale di ristorazione ispirato al concetto della dolce vita, poteva aprire i suoi locali in Italia? Con un parterre de roi — dal produttore Sean Hepburn Ferrer all'attrice Claudia Gerini — all'Intercontinental Rome Ambasciatori Palace, affacciato sulla famosa strada romana di felliniana memoria, hanno debuttato il ristorante «Scarpetta NYC» (a New York dal 2008) e la lounge cocktail «Charlie's». Il primo, affacciato su un giardino e immerso tra le tonalità del rosso e verde smeraldo, rappresenta un mix tra il meglio del Made in Italy (per riprendere le origini veneziane del fondatore del gruppo, John Meadow) e piatti d'ispirazione Usa. Musica live, dj e cocktail saranno invece protagonisti sul rooftop con «Charlie's».

Benedetta Moro

«Scarpetta», via Vittorio Veneto, 62 (Roma)

MILANO

«LÙBARINO» A BRERA

«LùBar» deriva dal dialetto siciliano e significa «il bar», ma anche «il bar dei Lu» a richiamare i nomi dei tre fratelli Bonaccorsi, Lucrezia, Lucilla e Ludovico — in famiglia sono in sette e tutti i nomi cominciano per Lu, anche quello del papà, il nobile siciliano Lucio e quello della madre dei ragazzi, la stilista Luisa Beccaria — che nel 2017 hanno portato a Milano, nel raffinatissimo garden restaurant di via Palestro 16, lo street food siciliano. Quest'anno, neonato in famiglia è il «LùBarino», piccolo chiosco con quattro tavoli nel cuore di Brera, in Piazza del Carmine. Proprio lì dove la storia del «LùBar» ha preso forma, durante un incontro casuale. Centrifughe, insalate, arancini, toast e drink. Semplicità ed allegria con una playlist italiana. Aperto tutti i giorni dalle 11.00 alle 20.00.

Angelica Carrara

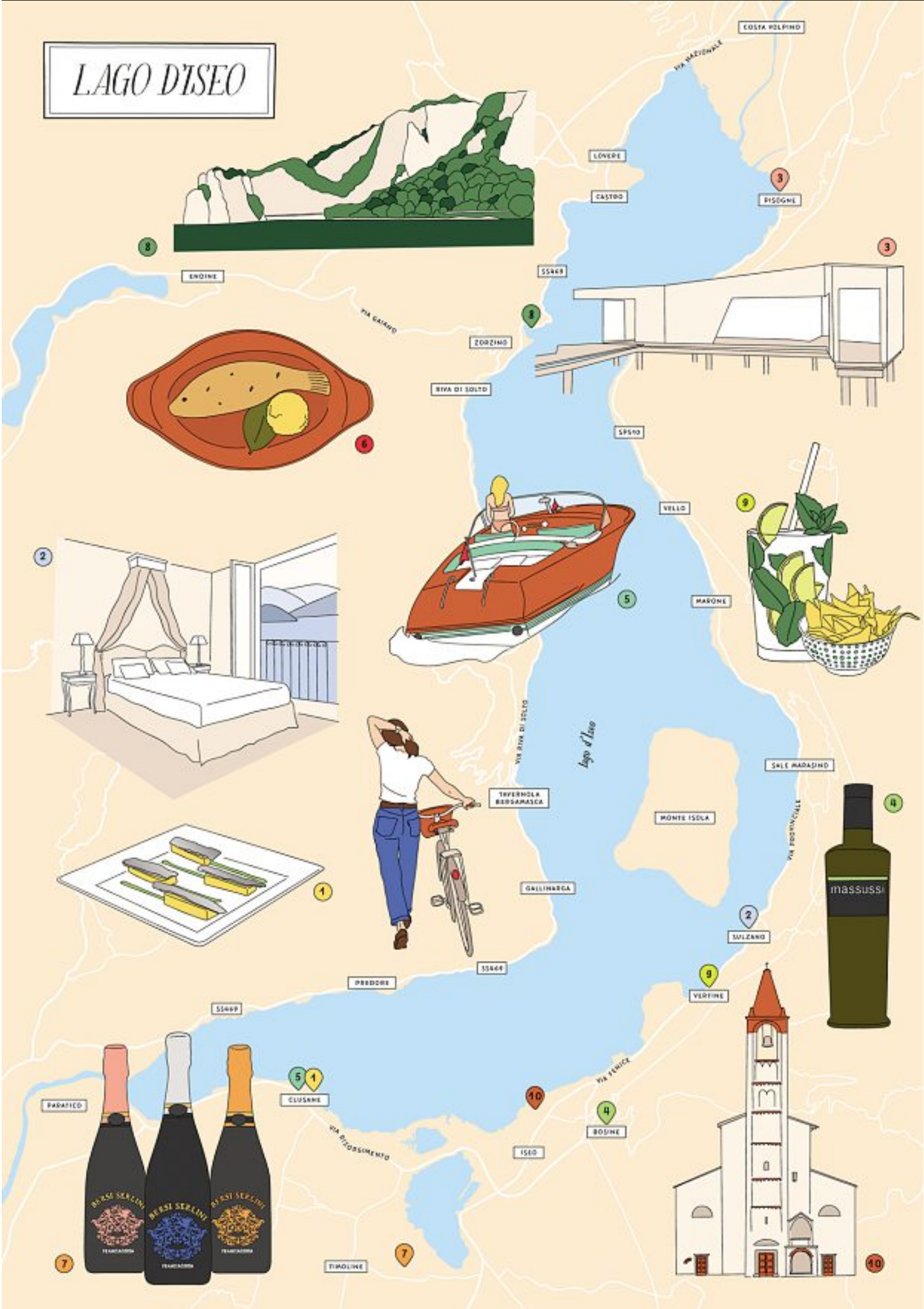
«LùBarino», Piazza del Carmine, 1 (Milano)

FRANCIACORTA TOUR

«PIED DANS L'EAU»

di **Emilia Mistica**, illustrazione di Monica Lovati

La trattoria dove mangiare il pesce d'acqua dolce del giorno, il museo galleggiante e i tuffi nella baia più «tropicale» di Lombardia

Che cosa visitare e assaggiare tra i paesini lungo la costa del lago d'Iseo

1. IL RISTORANTE
«DEL MULINIER»

Trattoria a due passi dal porticciolo di Clusane dove mangiare il migliore pescato d'acqua dolce del giorno. Da provare: l'insalata di luccio o le sarde di Montisola con la polenta *(via San Rocco 16, Clusane)*

2. DOVE DORMIRE
HOTEL RIVALAGO

33 camere e 7 dependance in riva al lago. Una grande piscina in giardino e una spiaggia privata attrezzata per gli sport acquatici *(via Cadorna, 7, Sulzano)*

3. DA VEDERE/1
MIRAD'OR

Palafitta-museo disegnata dall'architetto Mauro Piantelli. Sorge dall'acqua ed è il primo «Museo galleggiante d'Italia» *(Lungolago, Pisogne)*

4. DA COMPRARE
IL SEBINO, OLIO DOP

Ricavato dalle olive di piante delle varietà frantoio, leccino e pendolino, è «l'olio dei Laghi Lombardi». Quello prodotto dall'azienda Massussi ha acidità bassissima, solo 0,10 per cento

5. L'ATTIVITÀ
SU RIVA AQUARAMA

Si parte dal Cantiere Bellini di Clusane per una giornata in stile «Dolce Vita» a bordo di una barca vintage. Visitate la collezione privata Riva di Romano Bellini *(via Carlo Lanza, 28, Clusane)*

6. IL PIATTO
TINCA AL FORNO

Marchio De.Co., la ricetta è originaria di Clusane. La tinca, pesce molto saporito, viene esaltata con un ripieno di formaggio, pane, spezie e prezzemolo. Servita con la polenta, imprescindibile

7. LA CANTINA
BERSI SERLINI

La coltivazione è biologica e la produzione intorno alle 200.000 bottiglie l'anno. Tra le esperienze: il pic nic gourmet e il ristorante più piccolo della Franciacorta *(via Cereto, 7, Provaglio d'Iseo)*

8. L'ESCURSIONE
LA BAIA DEL BOGN

È l'angolo «tropicale» più nascosto del Lago di Iseo. Situata tra Riva di Solto e Castro, la baia è raggiungibile a piedi o anche in kayak. Tuffatevi!

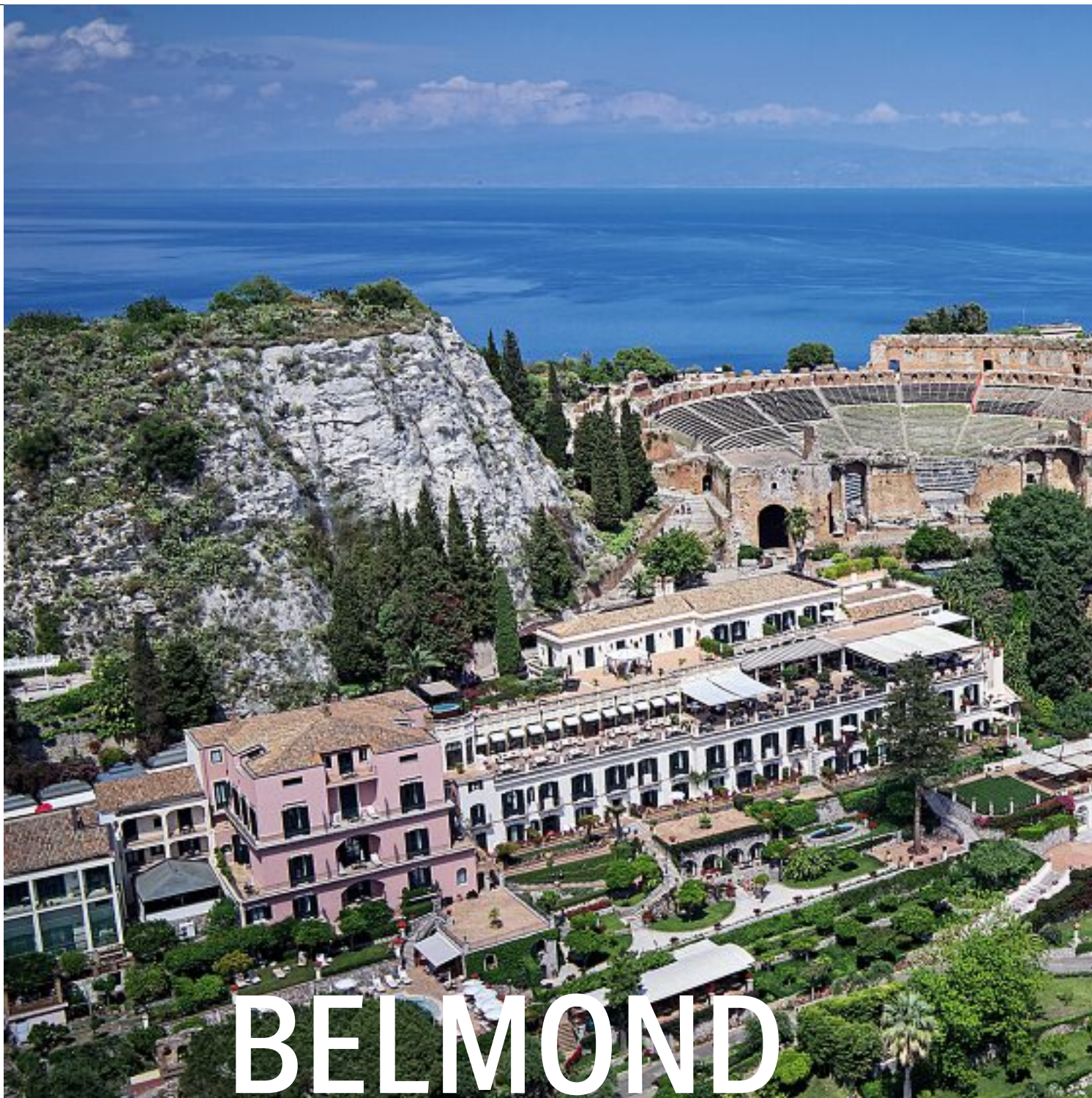
9. L'APERITIVO
DARSENA 21

Su un piccolo pontile, seduti su bancali di legno sotto luci a filo appese. Provate la tapa «Pès & Chips» *(via Cesare Battisti, 9, Sulzano)*

10. DA VEDERE/2
PIEVE DI SANT'ANDREA

Il campanile al centro della facciata scandisce la simmetria della chiesa. All'interno, un olio di Hayez *(Piazza del Sagrato, Iseo)*

THE PLACE TO BE

Qui sopra, un dettaglio dell'arredo della Presidential Suite; in alto, il terrazzo del ristorante «Timeo». Al centro, la vista a 180 gradi sulla baia di Taormina e sul Teatro Greco. A destra, una suite e sotto un piatto dello chef Roberto Toro

BELMOND GRAND HOTEL TIMEO

di
Angela Frenda

Nato come primo albergo di Taormina, festeggia ora il suo 150esimo anniversario con una serie di eventi, per scoprire cosa lo ha reso un'autentica leggenda. Ed apprendere il vero spirito della villeggiatura

Centocinquanta anni. E non sentirli. Un bell'anniversario quello che festeggia il Grand Hotel Timeo, a Belmond Hotel, che aprì le sue porte nel 1873. E non solo divenne il primo hotel in assoluto di Taormina, ma in breve tempo conquistò gli onori della cronaca come la prima struttura a inserire la Sicilia nelle rotte turistiche dell'epoca. Con viste spettacolari sull'Etna e a pochi passi dall'antico teatro greco-romano, il fascino impregnato di storia dell'hotel fu a lungo fonte di ispirazione per grandi opere artistiche e letterarie. Quest'anno festeggia appunto il suo 150º anniversario e, per celebrare questa occasione, la struttura ha curato una serie di eventi culturali che invitano gli ospiti a scoprire tutto ciò che ha fatto del Timeo un'autentica leggenda, cogliendo l'antico spirito della villeggiatura.

In particolare, l'Executive Chef Roberto Toro, 1 stella Michelin, porterà la sua arte culinaria fuori dalle mura dell'hotel per abbracciare il resto dell'isola. Ma ci sarà anche il lancio di una bottiglia di vino dell'Etna in edizione limitata; una nuova installazione di arte contemporanea nei giardini dell'hotel nell'ambito del progetto artistico MITICO, in collaborazione con Galleria Continua. Infine, la pubblicazione del primo libro sull'hotel, a onorarne la ricca storia, le persone che l'hanno mantenuto vivo e i meravigliosi paesaggi in cui è immerso. Tra le altre iniziative, si prevede un'esperienza benessere pop-up che verrà svelata nel corso della stagione.

Ma dove comincia questa storia? Il barone prussiano Otto Geleng portò alla notorietà il Grand Hotel Timeo nel 1863, durante il suo viaggio a Taormina in cerca di spunti creativi. Il barone prese una camera in affitto presso un aristocratico siciliano, Don Francesco La Floresta, e la sua serie di acquerelli ritraenti le splendide vedute dalla residenza ottenne fama e riconoscimento in tutta Europa, dando enorme visibilità a Taormina. Molto presto, artisti da ogni dove si riversarono nella meravigliosa cittadina, rendendo la residenza dell'aristocratico italiano una meta popolare per i creativi, tanto da venire trasformata nell'iconico Grand Hotel Timeo, da quel momento tappa obbligata dei viaggi in Italia degli intellettuali europei. E adesso, per le celebrazioni, lo chef stellato Roberto Toro, al

timone del celebre ristorante Otto Geleng con vista sull'Etna e sulla baia di Naxos, curerà una serie inaugurale di eventi gastronomici stagionali ispirati al leggendario menu francese dell'hotel del XIX secolo, epoca in cui, sotto il dominio dei Borbone delle Due Sicilie, era usanza tra le famiglie nobili avere un cuoco francese (il Monsù) nelle proprie cucine. La serie culinaria farà la sua apparizione tempora-

nea in location esclusive in tutta l'isola, tra cui l'azienda vinicola Pietradolce, acclamata cantina sul versante nord dell'Etna i cui vigneti si estendono per oltre 11 ettari a un'altitudine compresa tra 180 e 280 metri sopra il livello del mare. Qui, in occasione del suo anniversario, il Grand Hotel Timeo, ha collaborato con la famiglia Faro, proprietaria dell'azienda Pietradolce, alla produzione di 150 bottiglie di vino in edizione limitata, impreziosite da etichette dipinte a mano ad opera dell'artista taorminese Alessandro Florio.

Altre location includono i campi di grano di Susafa, una masseria a conduzione familiare incorniciata da dolci colline e prati fioriti, dove lo chef Toro e il proprietario Manfredi Rizzuto terranno un aperitivo e una cena esclusivi che avranno come tema i vivaci colori estivi della Sicilia, e la riserva naturale di Vendicari con le sue acque cristalline, dove gli ospiti potranno godere di una visita privata dell'antica tonnara, un tempo usata dai pescatori locali per la conservazione dei tonni, prima di passare a un delizioso pranzo preparato dallo chef in una dimora privata situata proprio all'interno della riserva.

Venire al Timeo però significa soprattutto godere il senso più autentico del termine «villeggiatura» inteso come soggiorno prolungato in un unico luogo senza bisogno di frenetici girovagare. È un concetto, questo qui, intrinsecamente italiano, un senso di appartenenza, una vacanza che ha come unico scopo il riposo e lo svago. E anche il cibo conserva questa lentezza antica. Un ricciolo di calamari finemente rigati, cozze adagiate su un letto di ceviche di branzino con rametti di salicornia salata. I piatti, appoggiati su tovaglie di pizzo ricamato, che sembrano un'opera d'arte. Mangiare sotto gli archi di bouganville, in una terrazza con vista sulle acque della baia di Naxos e sull'Etna. Le luci del tramonto come unica scenografia naturale ad accompagnare il senso di una vacanza lenta che porta con sé il significato del vero lusso contemporaneo.

LE 10 TAPPE IMPERDIBILI A TAORMINA

di **Angelica Carrara**

BAM BAR
Per la granita messinese: dal gelso ai fichi bianchi, dalla ricotta al pistacchio, fino a ben 23 varietà. Il locale *(foto sotto)* è dipinto dall'artista Tino Giammona *(Via di Giovanni, 45)*

CERAMICHE MANAGÒ
Di Caltagirone, Santo Stefano, Palermo e Sciacca: ci sono tutti gli stili dell'artigianato *(Piazza Santa Domenica, 1/2)*

«TISCHI TOSCHI»
Polpettine di finocchietto, caciocavallo all'Argentiera e ventre di stocco: da provare nella trattoria Slow Food dello chef patron Luca Casablanca *(Vico Cuscona-Paladini)*

LA DOUBLEJ
Scritte ironiche, tra cui «un arancino al giorno toglie il medico di torno», e pattern geometrici, in sintonia con la nuova collezione di J.J. Martin *(Corso Umberto, 144)*

LE COLONNE
L'amore per l'arte greca è dal 1967 ispirazione delle creazioni di Alvaro e Correnti. Un punto di lancia, una moneta accostati a bronzo, oro e gemme si trasformano in gioielli *(Corso Umberto, 164)*

CAFFÈ WUNDERBAR
La vista è mozzafiato. Aperto nel 1879, è il bar più antico di Taormina. Perfetto dall'alba al tramonto *(Piazza IX Aprile)*

«IL BARCAIOLO»
Sotto un tetto di canneto e vite arrampicata, ricavata nelle vecchie rimesse per le barche dei pescatori, questa trattoria guarda la baia di Mazzarò *(via Castelluccio, 43)*

ATELIER PUTO AMOR
Di Alessandro Florio, artista taorminese. Nella sua pittura c'è tutto l'amore per la sua terra: alberi di mandarini, decori bizantini, cinerchi dell'Etna e felini *(via Giovanni di Giovanni, 44)*

«MORGANA»
Cocktail bar dallo stile arabo-normanno. I nostri signature preferiti: «Sciara Selvatica» con liquore al Pino Mugo e «My Land» con Moscato Donnafugata *(Scesa Morgana, 4)*

«PASTICCERIA D'AMORE»
Tutte le delizie della tradizione. Iscrivetevi alla «Cannoli cooking class», con Salvatore D'Amore. Preparerete il dolce siciliano più autentico *(via Costantino Patricio, 28)*

INSTAGRAM SCOUTING
di
Irene Berni*

LA CASA NEL BOSCO, STORIA DI UN SOGNO (REALIZZATO)

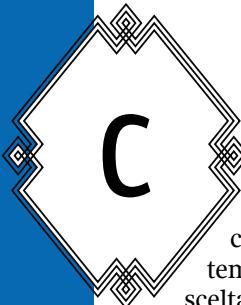
Una sola cosa supera la gioia di seguire un profilo che racconta la realizzazione di un sogno: trovarne uno che descrive il percorso di chi sta inseguendo il suo. Se insieme ci sono artigianalità, sostegno femminile e riconnessione con la natura allora sono certa di aver scovato qualcosa su cui accendere un piccolo riflettore. La storia di Sara Stratimirovich (@lanaturachevorrei) è quella di una ragazza ligure che, come molti, ha cambiato vita dopo il lockdown. Trovata (in modo fortuito) la casa nel bosco con vista mare che aveva sempre immaginato, in pochi mesi l'ha acquistata e ristrutturata e vi è andata a vivere con il marito e tanti animali. Questa abitazione a pochi minuti da Rapallo è diventata la sede della sua «idea»: un'associazione costituita soprattutto da donne che, attraverso esperienze per adulti e bambini, cerca di portare la bellezza della natura nella vita di chi la incontra. Sembra un idillio ma, si sa, ci vuole più impegno a lavorare con la realtà che coi sogni. Sara ci riesce col racconto delle erbe officinali con l'amica erborista e la condivisione di arti antiche. Organizza esposizioni di manufatti naturali creati da eccellenze tutte al femminile, laboratori su oli essenziali e fermentazione. La sua associazione è senza fini di lucro, opera principalmente nel Tigullio e si sostiene offrendo servizi vari grazie alle amicizie create con chi crede nei suoi stessi valori. Nel suo orto tra i boschi, oltre ai vari ortaggi di stagione sta piantando un seme di consapevolezza nel cuore di chi la segue, grandi e piccini.

*Cuoca e stylist gestisce il b&b Valdirose

Mobili artigianali dal gusto non troppo retrò e colori morbidi
Piano cottura a gas e un grande tavolo. Le soluzioni più rispettose
per uno spazio dedicato ai fornelli in una casa genovese d'epoca

Tra le due porte finestre che conducono al balcone, schermate da tende in lino a pacchetto, c'è un bancone che funge da divisione tra la zona operativa e quella dedicata al pranzo. I materiali sono gli stessi della cucina: ante laccate opache e piano in HPL effetto resina. Sulla parete c'è un'applique moderna

A PRANZO CON GLI AFFRESCHI

Testo e foto
di **Clara Bona**

Come si progetta una cucina in una casa d'epoca con preesistenze importanti e di grande fascino? Sicuramente quando il contesto è fortemente caratterizzato si deve fare una scelta di stile precisa. Come in questo caso: siamo in una dimora nobiliare genovese, con un meraviglioso pavimento in graniglia decorata e un soffitto affrescato che porta istintivamente lo sguardo all'insù.

Una cucina ambientata in questo spazio può avere soluzioni molto diverse. Si può pensare a un interior a contrasto, con mobili modernissimi, essenziali e tecnologici, magari in acciaio. Oppure si può optare per un modello in stile, che sembri essere lì da sempre, proprio come se chi fosse arrivato oggi ad abitare in questa casa avesse conservato i mobili che c'erano…

Anche se nella realtà sappiamo che questo è impossibile: nel passato nessuno avrebbe posizionato una cucina in una sala affrescata, ma a quei tempi le cucine venivano relegate nella stanza più anonima della casa e ben lontana dagli ambienti di rappresentanza.

Il piano di lavoro è realizzato in HPL effetto resina color avorio, lo stesso materiale che riveste il backsplash della cucina. Il lavello ha le giuste dimensioni, è in armonia con il resto, anche da un punto di vista cromatico. Niente fuochi a induzione, ma un tradizionale piano a cottura a gas con cappa a scomparsa nel pensile

Si può infine puntare su una strada intermedia ed è quella che ho scelto per sviluppare questo progetto. Da subito ho pensato a una cucina su disegno, realizzata da un artigiano, non troppo moderna ma neppure troppo retrò, con una piccola cornice a rilievo che disegna le ante e un colore morbido, lievemente più intenso del bianco avorio, con cui ho dipinto sia le pareti che le ante dei mobili.

Un piccolo trucco per fare in modo che i mobili quasi spariscano e non diventino protagonisti dello spazio, ma lascino parlare la bellissima architettura in cui hanno la fortuna di essere ambientati. Non ultimo: niente fuochi a induzione, ma un tradizionale piano a cottura a gas con cappa incassata a scomparsa nel pensile. Dal punto di vista pratico questo spazio, molto ampio, ospita una parete attrezzata, un bancone che divide in due l'ambiente e un grande tavolo rettangolare per mangiare: questa cucina infatti è così bella che funge anche da sala da pranzo.

*Architetto e giornalista, ha fondato Studio '98 a Milano

A FIRENZE

CINQUE SECOLI DI DRINK

di **Gabriele Principato**

Dal «The Pope» dedicato a Leone XI al «The Humanist» per la letterata Alessandra Scala. Sono alcuni dei drink preferiti (o presunti tali) dei personaggi illustri che hanno animato nei secoli il Palazzo della Gherardesca, casa di Four Seasons Hotel Firenze, che ha deciso di raccontarli e proporli agli ospiti nella nuova singolare drink list «La Cocktail Commedia» del suo «Atrium Bar» guidato da Edoardo Sandri.

«Regina ribelle», un bianco che nasce nel regno dei rossi e che colpisce per sapidità e struttura Il pregio? La capacità di evolvere nel tempo

di **Luciano Ferraro**

VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO

Regina ribelle. È il nome di un festival (al suo esordio nel giugno 2023) ma indica anche un vino, la Vernaccia di San Gimignano. Un antico bianco toscano, in un regione famosa per i suoi rossi Sangiovese, dal Brunello di Montalcino al Chianti Classico. È l'unico declinato al femminile, una regina tra tanti re. La Vernaccia ha radici profonde nella storia. Citata da Dante nel Purgatorio («e purga per digiuno le anguille di Bolsena e la Vernaccia...», nel canto XXIV) compare anche nella Sala dei Cinquecento a Palazzo Vecchio, a Firenze, per volere del duca Cosimo I dei Medici. Un bianco che colpisce per sapidità e struttura. Non gioca le sue carte migliori sull'immediatezza e sul consumo veloce, ma sulla capacità di evolvere nel tempo, svelando le proprie qualità senza fretta. La longevità è il punto di approdo di un percorso che la Vernaccia di San Gimignano ha compiuto negli ultimi anni, anche grazie alla crescita di una nuova generazione di vignaioli. Produttori più interessati all'espressione autentica che alla veloce immissione nel mercato di bottiglie per soddisfare la sete dei turisti sulle spiagge. È una linea di ripensamento che ha portato, all'Anteprima Vernaccia 2023, Francesco Galgani, proprietario di Cappellasantandrea, una delle aziende virtuose della denominazione, a scusarsi con i consumatori per «aver messo in vendita troppo presto» il suo vino annata 2015. Una svolta che si riflette anche nella comunicazione del Consorzio: la scelta di puntare sulla Regina bianca cancella i decenni in cui la Vernaccia veniva indicata come «un rosso travestito da bianco». La Doc della Vernaccia di San Gimignano risale al 1966. Oggi gli ettari occupati sono 730, solo nel territorio del Comune, da 67 a 629 metri s.l.m., con una produzione di 5 milioni di bottiglie. Le aziende sono 140, più della metà associate al Consorzio. La Docg, introdotta nel 1993, prevede due tipologie, la Vernaccia di San Gimignano e la Vernaccia di San Gimignano Riserva. Ed è proprio nelle Riserve che questo vino illumina, quando la freschezza delle versioni più giovani si trasforma in riflessi dorati e profumi speziati. L'ultima annata sul mercato, la 2022, secondo la presidente del Consorzio Vernaccia di San Gimignano, Irina Guicciardini Strozzi, «è utile a capire questo autoctono coltivato qui da mille anni e quindi capace di resistere anche agli effetti del cambiamento climatico». Un'annata profumata e saporita pronta a migliorare con gli anni.

Un highball a base di whisky, cioé quei cocktail lunghi e spesso frizzanti adattissimi al consumo social sotto la luna estiva. Con frutti rossi e soda

di **Marco Cremonesi**

BLACK & BERRY

Non bevitori di whisky, state restando da soli. Fino a non molti anni fa, in Italia c'erano due categorie di bevitori di whisky. I sofisticati bevitori di single malt e i ragazzotti che buttavano giù golate di whisky e coca-cola. Poi, sì, c'era anche chi beveva gli Old fashioned e, da quando esistono, i Penicillin. Ma coloro che bevevano il whisky in miscela erano una minoranza, spesso facevano fatica a trovare il bartender che gli preparasse la corretta pozione. Ora non è più così. Il whisky è entrato di prepotenza anche nei nostri bar, anche in preparazioni non banali. E femminili, se ancora si può dire. Riccardo Cerboneschi in questo è un maestro. Livornese di Venturina, trapiantato prima al «Locale» di Firenze e poi all'«Officina» di Milano previa gavetta a Londra e in giro per il mondo, crede moltissimo negli highball a base di whisky, e cioé quel tipo di cocktail lunghi e spesso frizzanti adattissimi al consumo social sotto la luna estiva.

Quello che Riccardo chiama Black & Berry non è un cocktail ma una famiglia di cocktail dalla formula semplice: whiskey Jameson Black Barrel, un «modificatore» (che è poi uno sciroppo), e bollicine. Che sono a scelta: possono essere quella di una soda o, con formula spritz, uno spumante metodo classico. Al «Locale», Riccardo Cerboneschi, usava addirittura lo champagne Mumm.

Partiamo dallo sciroppo, il resto è tutta discesa. Si frulla della frutta di bosco a propria scelta in poca acqua. Fragole, lamponi, more o mirtilli, quello lo scegliete voi. Filtratelo bene e poi, a seconda di quanto frullato abbiate fatto, scioglietevi dentro a fuoco bassissimo la stessa quantità di zucchero. Fate raffreddare e lo sciroppo è pronto. Quindi, già quasi ci siamo. In un bicchiere highball (sono quelli alti, tipo Gin Tonic) mette alcuni cubetti di ghiaccio e 4 cl di whiskey Jameson Black Barrel. Senza dimenticare quel che ci lega a questo storico whiskey irlandese: la mamma di Guglielmo Marconi, Annie Jameson, era la nipote del fondatore della distilleria. Il Black Barrel è un'edizione speciale, così chiamata per la doppia carbonizzazione a cui sono stati sottoposti i barili. Mantiene la dolcezza tipica di questo whisky, ma è più assertivo. Adatto dunque a non farsi sopraffare. Al whiskey, nel bicchiere, aggiungiamo 1,5 cl del nostro sciroppo. E infine andiamo a riempire il bicchiere con la soda. Se preferiste la versione spritz, al posto del bicchiere Highball meglio usare un grosso calice. E andrete ad aggiungere uno spumante al posto della soda.

FRUTTA
VANNO BENE FRUTTI DI BOSCO ANCHE DIVERSI: SPERIMENTATI

JAMESON
È IL PIÙ CLASSICO DEI WHISKEY IRLANDESI. BLACK BARREL È UN'EDIZIONE SPECIALE

BOLLE
POSSONO ESSERE QUELLE DI UNO SPUMANTE O QUELLE DI UNA SODA ANCHE AROMATIZZATA

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

Si tratta di alcuni ex studenti dell'Università di Pollenzo, chiamati a giudicare le migliori pagnotte italiane da accompagnare per colazione alla crema di nocciole. La seconda fase del progetto dell'azienda Ferrero in collaborazione con l'ateneo piemontese: «Così abbiamo riscoperto antichi lievitati dimenticati»

PROFESSIONE DEGUSTATORE DI PANE & NUTELLA

di **Benedetta Moro**

«Degusterai pane e Nutella». L'ingaggio si è annunciato subito alquanto allettante. «È il lavoro dei sogni», ha pensato Alessandra Costa, diplomata all'Università di Scienze gastronomiche di Pollenzo e originaria del Piemonte, patria della crema alla nocciola più celebre del mondo. Invito accettato. Da lei e da un'altra ventina di ex colleghi, sparsi nelle altre regioni d'Italia. In men che non si dica così si è formata una vera e propria squadra di degustatori, creata ad hoc per proseguire il progetto «pane e Nutella» lanciato l'anno scorso da Ferrero in collaborazione con l'ateneo di Bra. L'obiettivo della fase due? Continuare a dare forma a quella che è a tutti gli effetti un'enciclopedia italiana del pane per valorizzare le varietà locali, comprese quelle che si sono perse nel tempo oppure oggi sono poco diffuse. Con un focus specifico sul pane più adatto per la colazione, da abbinare con la Nutella. Ne è venuta fuori una mappatura (disponibile su *nutella.com/it/it/*, comprendente a oggi una cinquantina di pani italiani), partita proprio dai banchi dell'università. «La ricerca è stata prima di tutto bibliografica», spiega Annalisa Sivieri, da una decina d'anni all'Ufficio progetti dell'istituto accademico in provincia di Cuneo, che ha seguito tutto il percorso con docenti, esperti e il team delle relazioni esterne.

Con la ventina di ex studenti, di età tra i 20 e i 40 anni, assoldati per coprire l'intero territorio nazionale, si è invece passati alla parte più pratica. Che è consistita «nel verificare innanzitutto se i pani descritti sui libri fossero effettivamente riconosciuti e soprattutto ancora rintracciabili», racconta Sivieri. Il gruppo ha dunque coinvolto innanzitutto i panificatori. Con cui il punto di partenza è stato individuare «pani in via d'estinzione o comunque tradizionali, per un totale di circa una cinquantina di tipologie» nel caso di Alessandra Costa. La scelta, alla fine, per lei è ricaduta su biova, pancarrè e pane nero di Coimo. Che sono rientrati nell'elenco generale, dove si trovano dalla Sa Tunda sarda, un fiore croccante a sette petali, alla pagnotta beneventana prodotta con grani tradizionali. Ed ecco quindi il momento più atteso: la degustazione dei pani, prima da soli e poi con la Nutella. Tre i giorni dedicati solo a questo: «In quella situazione ho cercato di coinvolgere tutti i sensi, tirando fuori la mia inclinazione da sommelier — ripercorre Alessandra, che dopo gli studi ha lanciato il progetto vinicolo «Sfusobuono» —: lì non c'era da roteare un calice, ma dovevo tagliare il pane e mettere la giusta quantità di crema affinché i sapori si equilibrassero». Questa esperienza ha portato a riprodurre un lessico ricco, che ha contribuito a descrivere in maniera appropriata il tutto, oltre a ingredienti e curiosità. Al contempo per il team è stato importante ricordarsi che i pani dovevano essere utilizzati a colazione, motivo per cui diversi di questi, pur essendo noti ma non indicati per la mattina, come il carasau, sono stati scartati. Infine, sempre a cura degli ex alunni, lo step dell'abbinamento: per un pasto completo e bilanciato hanno affiancato a pane e Nutella altri prodotti locali — caffé o tè, un latticino e un frutto —, stagionali e rispettosi della tradizione e della storia della regione.

Il territorio è stato poi protagonista in un altro frangente. «Con associazioni, consorzi e produttori — sottolinea Sivieri —: a loro abbiamo chiesto il permesso di riprodurre i nomi storici dei pani qualora questi fossero stati da loro registrati. Su questo aspetto ci siamo fatti supportare dal nostro professore Michele A. Fino». Perciò, ad esempio, il consiglio d'amministrazione del Consorzio per la valorizzazione e la tutela del Pane di Altamura DOP si è riunito per deliberare, racconta la presidente Lucia Forte e amministratrice delegata di Oropan spa. C'è tuttavia anche chi ha detto o ha dovuto dire no ad esempio per motivi di tempistiche. Ma la lista di sì è di fatto ben più lunga. Lo testimonia Alessandro Passeri, presidente dell'associazione Pane di Velletri e panificatore di quarta generazione, che ha rilanciato il pane di Velletri, quello «scuffiato», ossia gonfio di aria dovuta alla speciale lavorazione manuale e alla ricca idratazione. «Leggerissimo, ricco d'acqua e poca farina: un tempo molto richiesto, poi è finito nel dimenticatoio —, ricorda —. L'ho riportato in auge per caso: l'idea mi è venuta assieme a un amico. E in concomitanza è arrivato il progetto Ferrero-Pollenzo, un'iniziativa che ha triplicato la richiesta del pane "scuffiato"».

Il progetto si può dire allora concluso? Tutt'altro. Questo è il momento in cui ancora una volta il territorio è chiamato a farsi avanti: per segnalare altri pani, magari ancora poco noti o sfuggiti al radar dell'università.

Al centro e qui sopra, due tipologie di pani studiate, il sardo «Sa Tunda» e un campano a base di grani duri antichi
Sopra, Annalisa Sivieri dell'Ufficio progetti dell'Università gastronomica di Pollenzo

1-4 GIUGNO
CARLOFORTE

GIROTONNO TRA MARE E MUSICA

Devota da secoli alla tradizionale pesca del tonno, Carloforte, sull'isola di San Pietro, in Sardegna, ospita dall'1 al 4 giugno la 19° edizione di Girotonno. Protagonista sarà la Tuna competition, gara internazionale tra chef. Oltre ai live cooking, talk, spettacoli cabaret, quest'anno sono previsti due speciali concerti con i Nomadi e Raf. Per info: *girotonno.it* (*b.m.*)

4-6 GIUGNO
RIVA DEL GARDA

BOLLICINE ITALIANE

Le bollicine italiane saranno protagoniste al Centro Congressi Palavela di Riva del Garda (Verona) il 4, 5 e 6 giugno con Spumantitalia. Le giornate sono dedicate a degustazioni, masterclass, talk show e dibattiti. E poi la sera, all'enoteca di Lido Spiaggia Olivi, assaggi, aperitivi, mixology, show cooking, musica dal vino. Per info: *Spumantitalia.it*. (*b.m.*)

16-18 GIUGNO
ROMA

DEGUSTAZIONI ALL'ORTO BOTANICO

Al chiaro di luna, immersi nell'Orto Botanico di Trastevere, calice alla mano. È arrivata la quarta edizione di Roma Hortus Vini, il festival dei vitigni autoctoni italiani in programma dal 16 al 18 giugno anche con musica, pièce teatrali e un laboratorio per bambini. Non dimenticate di visitare Vigneto Italia con oltre 150 varietà di cultivar. Per info: *romahortusvini.com*. (*b.m.*)

17-18 GIUGNO
CORTINA D'AMPEZZO

ALLA SCOPERTA DELLA «TERRA»

Dalla cena in fienile alla colazione in malga, dalla pulizia dei prati alla merenda del contadino. Ecco svelato in breve il programma di Terra (17-18 giugno), una delle esperienze di Casa Genesis, il progetto ideato dallo chef stellato Riccardo Gaspari con la moglie Ludovica Rubbini del «SanBrite» e «El Brite de Larieto». Per info: *genesis-cortinadampezzo.events* (*b.m.*)

1-4 GIUGNO
GENOVA

SLOW FISH «COAST TO COAST»

di **Giovanni Vigna**

Il Porto Antico di Genova, luogo simbolo della cultura marinara della città, sarà il palcoscenico di Slow Fish 2023, manifestazione dedicata al pesce, giunta all'undicesima edizione, in programma dall'1 al 4 giugno. Il tema, «Coast to coast», indica la connessione tra gli ambienti acquatici e la terraferma. Ne è testimonianza l'influsso che mari e oceani esercitano sul clima e il fatto che ogni comportamento umano sulla terraferma, singolo e collettivo, ha conseguenze sulla salubrità delle acque. Il programma comprende attività di educazione, laboratori del gusto, aperitivi, cucine di strada e una campagna di salvataggio del gambero di fiume, oltre ai vini dell'Enoteca allestita nella Piazza delle Feste e alle birre artigianali. Nel corso delle conferenze saranno affrontati il tema della crisi climatica e della siccità, il problema dei rifiuti abbandonati in mare e il ruolo delle città costiere intese come luoghi di scambio per eccellenza tra popolazioni, culture e merci.

La manifestazione, organizzata da Slow Food e Regione Liguria in collaborazione con il Comune di Genova, sarà l'occasione per partecipare ai Laboratori del Gusto, che si terranno nella Sala Reale Mutua dello stand Slow Food e costituiscono un'occasione per scoprire il piacere del gusto in modo consapevole, in un'ottica di qualità della vita e sostenibilità. Si potranno gustare non solo pesci e mitili ma anche vini, oli e prodotti che rappresentano la diversità e la ricchezza dell'agricoltura costiera. La degustazione dei «muscoli» (termine con cui gli spezzini definiscono le cozze), per esempio, offrirà lo spunto per parlare di un tema legato agli allevamenti sostenibili, che devono fare i conti con i cambiamenti climatici e le predazioni da parte delle orate, per le quali i mitili rappresentano una fonte di cibo.

Slow Fish si terrà tra il Porto Antico di Genova e Piazza Caricamento, dall'1 al 3 giugno dalle 11 alle 23 e il 4 giugno dalle 11 alle 20.30 (*info sul sito Slowfish.slowfood.it*)

Saranno proposti poi laboratori dedicati all'isola del Giglio, al Trasimeno, al Carso, al Brindisino e al Conero, che avranno come protagonisti prodotti d'eccellenza come gli oli della Guida agli Extravergini e il sale aromatizzato alle erbe e colorato in maniera naturale.

Pescatori, viticoltori e olivicoltori porteranno i buongustai alla scoperta di tradizioni culinarie, territori e prodotti illustrando un'attività basata su cibo buono, pulito e giusto. Non mancheranno i cuochi dell'Alleanza Slow Food e della *Guida Slow Food alle Osterie d'Italia* tra i quali Alessandro Massone, chef del «Rosmarino» di Genova con il suo «brandacujun», piatto tipico anti-spreco della gastronomia locale a base di baccalà o stoccafisso, patate e olive, Simone Circella della trattoria «La Brinca» di Ne, comune dell'entroterra genovese, con i suoi «pesci di terra», e Lorenzo Dasso che trasforma i pesci pescati a bordo del peschereccio Raieu II nei piatti serviti nell'osteria di famiglia a Lavagna.

TRE VOLTE NAPOLI

Enne è il nuovo formato di pasta (disponibile fino a esaurimento scorte) che celebra il terzo scudetto del Napoli. Il tributo, con packaging azzurro e bianco in edizione limitata, è di Pasta Garofalo, official partner della squadra dal 2010

ROSSO

Bottega Egnazia, simbolo dell'ospitalità pugliese, si dedica anche ai prodotti del territorio, da cui nasce il Vermouth Rosso, risultato della miscelazione tra bianco autoctono Verdeca e spezie ed erbe aromatiche selezionate a mano

CROCCANTE

Soda, croccante e succosa, Cosmic Crisp® è la mela che è stata scoperta dopo anni d'impollinazione incrociata e test, durante il programma di selezione di alberi da frutto della Washington State University

ZAFFERANO

Zafferano 3 Cuochi e l'Antica Distilleria Quaglia hanno dato vita al Liquore Zafferano 3 Cuochi. Da provare anche miscelato nei cocktail, come quelli pensati dal mixology expert Mattia Pastori e proposti fino al 31 maggio alla «Vertigo Osteria Contemporanea» di Milano

express
your taste
una vera esperienza di gusto
dolceciliegia
armónia
www.oparmonia.it
seguici su
dolcefrutta
gourmet experience
www.dolcefrutta.info
seguici su

«Buongiorno, benvenuti, per quanti avete prenotato?». Nel tempo libero l'attore romano si trasforma in oste nel suo nuovo locale. Apparecchia e sparecchia: «Se fa' quel che serve. E in futuro? Non escludo di fare solo il ristoratore...»

CLAUDIO AMENDOLA

AL RISTORANTE

«La prima cosa che vado a vedere in un nuovo ristorante? La toilette: mi dà il metro dell'igiene, della pulizia e di chi gestisce il locale. Allo stesso tempo spero di trovare anche molta cordialità e accoglienza»

TRADIZIONE

Trattoria o stellato? Vince la prima. «Qualche volta però m'incuriosisce mangiare una proposta più moderna, vogliamo chiamarla così? Tuttavia non amo gli sgabelli, mi piace di più la tovaglia a quadretti bianchi e rossi»

LEGGERO

L'amatriciana e le polpette al sugo sono i suoi piatti preferiti della cucina romana. A casa però mangia leggero, delle minestre ad esempio. Ama cuocere la carne secondo cotture lunghe: «Si fa bella figura senza complicazioni»

AL PINO MUGO

Lo spaghetto al pino mugo di Riccardo Gaspari, dello stellato «SanBrite» di Cortina d'Ampezzo, è il piatto che più ha colpito di recente le sue papille gustative. «L'ho provato con mio figlio: ci siamo fatti due ore di gusto»

NEL FRIGO

«Nel mio frigo non può mancare una bottiglia di latte, perché è un alimento che mi piace tantissimo e spesso mi risolve la cena. Non può invece esserci l'aglio, non lo sopporto. Anche da 'Frezza' ne usiamo pochissimo»

CON «RE GIORGIO»

Tra le cene indimenticabili ricorda quella a casa di Giorgio Armani, a Milano. «Non ho saputo dire stop al cameriere che ha grattugiato per sei minuti del tartufo sul risotto, nell'imbarazzo totale di Francesca (Neri, l'ex moglie, *ndr*)»

di **Benedetta Moro**

La sua prima serie tv «Il Patriarca» è andata da poco in onda su Canale 5. Ora è impegnato sul set di «I Cassamortari» 2, il sequel del film Prime Video, da lui diretto nel 2022, con Gianmarco Tognazzi, Massimo Ghini, Lucia Ocone, Piero Pelù e tanti altri, che racconta le vicende di una famiglia (ovviamente della Capitale) proprietaria di un'agenzia funebre. Ma, nei ritagli di tempo libero (per ora...), l'attore e regista romano Claudio Amendola si trasforma in oste. Non per finta, ma davvero, da «Frezza — Cucina de coccio», il suo nuovo ristorante in cui propone un menu — amatriciana, pollo alla cacciatora ma anche pizza — che riporta ai sapori delle cucine delle nonne, a qualche metro dalla centralissima via del Corso a Roma. Una novità che è già in evoluzione: «Con i miei soci stiamo pensando di aprire entro un paio d'anni altri punti e non per forza in Italia». L'impegno c'è, eccome. «Buongiorno, benvenuti, per quanti avete prenotato?». L'ispettore Guerrieri di «Nero a metà» accoglie i clienti, risponde al telefono, prende le comande, apparecchia (e sparecchia). «Se fa quello che se deve fa', un po' de tutto. — racconta —. Il mio ambiente naturale da 42 anni resta comunque il set. Anche se non escludo che fra un po' di anni il mio piano B diventi il piano A». Sessant'anni festeggiati lo scorso febbraio a cena con quattro amici, Amendola ha appena concluso il periodo «cuscinetto» tra un copione e l'altro, preso apposta per avviare il locale (il terzo della sua vita, quello ancora aperto è a Valmontone). Dove però non cucina. Il grembiule lo indossa invece a casa, ma non troppo spesso. E solo per alcuni *aficionados* — «quasi tutti esterni al mondo del cinema» —: «Amo cucinare la carne alla griglia, anche se non disdegno l'asporto. Oppure, come al mio compleanno, tiro fuori dal freezer i cannelloni cucinati a Natale al ristorante: così faccio una gran figura». Le basi comunque ci sono: i piatti della tradizione siciliana della madre. E poi quelli di nonna Amelia, la mamma di papà, «un'ottima cuoca, che però aveva un solo menu: spaghetti con la salsiccia, fettine panate, patatine fritte, peperoni ripieni e salsiccia. Così per tutti i giorni».

COOK

SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

MAGGIO 2023
ANNO 6 - NUMERO 5

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale

ANGELA FRENDA
In redazione:

Isabella Fantigrossi
(coordinamento magazine)

Chiara Amati

Wladimir Calvisi
(coordinamento web)

Alessandra Dal Monte
(coordinamento eventi)

Gabriele Principato

Lorenza Martini (grafico)

Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: MICHELE LOVISON

AVATAR DI STANLEY CHOW

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821
PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon
Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta
ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)